



## 令和7年度 5月給食予定献立表

★給食目標

正しい食べ方をしよう  
正しい食事の習慣を身につけよう

佐賀市立春日北小学校

日 曜	こ ん だ て め い 献 立 名	牛 乳	しょく ひん めい 食 品 名			ち ょう み り ょう 調 味 料	た ん ぱ く 質 脂 質 食 塩 相 當 量	アレルギー 対応
			ち ら に く 血 や 肉 に な る (赤)	ね つ ち ら か 熱 や 力 の も と に な る (黄)	か ら だ ち ら し と の 体 の 調 子 を 整 え る (緑)			
1 木	バーガーパン	O		バーガーパン			620 kcal	
	てりやきチキンバーガー		照焼チキンパティ				26.0 g	
	そえ野菜			コールスロードレッシング、セミセバレモン	キャベツ、きゅうり、人参、コーン		24.2 g	
	コンソメスープ		鶏むね	マカロニ(シェル)、じゃがいも、油	玉葱、人参、しめじ、ほうれん草、パセリ	白ワイン、コンソメ、塩、こしょう	1.8 g	
2 金	ごはん	O		精白米、強化米			619 kcal	
	チンジャオロース		豚肉	片栗粉、油、砂糖	玉葱、もやし、たけのこ、青ビーマン、人参、しょ うが、にんにく	酒、濃口、塩、こしょう、オイスターソース	26.2 g	
	鶏つくねの中華スープ		鶏ミンチ、豆腐、わかめ	砂糖、ごま油、片栗粉、ごま	玉葱、しょうが、にんにく、玉葱、もやし、人参、小 松菜、干し椎茸	濃口、塩、中華味、鶏豚湯、こしょう、淡口、 酒	16.4 g	
	子どもの日デザート			こどもの日デザート			1.7 g	
3 木					憲法記念日			
					みどりの日			
					こどもの日			
					振替休日			
7 水	吉野の鶏めし	O	鶏もも、鶏むね	精白米、押麦、強化米、油、砂糖	ごぼう、にんにく	濃口、酒	596 kcal	
	ホキ天玉揚げ		ホキ天玉揚げ	あげ油			23.1 g	ホキ天玉揚げ(魚)
	沢煮椀		豚肉	油	大根、玉葱、人参、ごぼう、えのき、干し椎茸、葉ねぎ	淡口、塩、酒、かつお節・昆布(だし)	19.7 g	
	ぶどうゼリー			ぶどうゼリー			1.8 g	
8 木	黒糖パン	O		黒糖パン			687 kcal	
	ナボリタン		ベーコン	スパゲティ、油、砂糖	玉葱、人参、青ビーマン、マッシュルーム、にんにく、トマト缶、トマトピューレ	ケチャップ、塩、コンソメ、赤ワイン	23.2 g	
	緑黄色野菜のゴロゴロサラダ		ハム	サウザンアイランド	かぼちゃ、ブロッコリー、ブロッコリー、人参	塩、こしょう	20.4 g	
	ミルメーク(ココア)		ミルメーク(ココア)				2.3 g	
9 金	ごはん	O		精白米、強化米			617 kcal	
	ちくわのいそべ揚げ		ちくわ、あおのり	小麦粉、あげ油			21.2 g	ちくわ(魚)
	切干大根の酢の物		かにかま	油、砂糖	切干大根、きゅうり、人参	淡口、みりん、酢	17.7 g	かにかま(魚)
	みそけんちん汁		鶏ムネ、豆腐、油揚げ、みそ	じゃがいも、油	干し椎茸、こんにゃく、大根、人参、ごぼう、ねぎ	酒、淡口、煮干し(だし)	1.9 g	
12 月	ごはん	ジ ヨ ア	ジョア(ストロベリー)	精白米、強化米			660 kcal	ジョア
	揚げ鶏のねぎソースかけ		鶏むね	片栗粉、小麦粉、あげ油、砂糖	しょうが、こねぎ	塩、こしょう、酒、濃口、酢	26.4 g	
	大豆のひじき煮		干ひじき、大豆、油揚げ、てんぶら	砂糖、油	人参、枝豆、こんにゃく、にんにく	酒、濃口、塩、みりん	18.5 g	てんぶら(魚)
	小松菜のすまし汁		豆腐、かまぼこ		玉葱、人参、えのき、小松菜	塩、濃口、淡口、かつお節・昆布(だし)	1.9 g	かまぼこ(魚)
13 火	ごはん	O		精白米、強化米			600 kcal	
	具だくさんうどん		鶏肉ムネ、かまぼこ、わかめ	うどん、油	玉葱、人参、ごぼう、葉ねぎ、干し椎茸	煮干し(だし)、酒、淡口、塩	23.1 g	かまぼこ(魚)
	ぎょうざ						12.6 g	
	ほうれんそうのごま和え		ちくわ	砂糖、ごま、ねりごま	もやし、ほうれん草、人参、コーン	濃口、みりん	2.0 g	ちくわ(魚)、ねりごま
14 水	ごはん	O		精白米、強化米			634 kcal	
	シリアンライスの具		豚肉、牛肉	油、ごま、片栗粉、一食マヨネーズ	玉葱、しょうが、にんにく	酒、焼肉のたれ、濃口	24.4 g	一食マヨネーズ(卵)
	そえ野菜			和風ドレッシング	キャベツ、きゅうり、人参、コーン	塩、こしょう	22.5 g	
	わかめスープ		わかめ、鶏むね、豆腐	ごま油、ごま	玉葱、もやし、人参、ねぎ、干し椎茸、にんにく	中華味、淡口、塩、こしょう、酒	1.9 g	
15 木	きなこ揚げパン	O	きな粉	コッペパン、砂糖、あげ油		塩	639 kcal	
	ジャーマンポテト		ベーコン	じゃがいも、オリーブ油	玉葱、人参、コーン、パセリ、にんにく	コンソメ、白ワイン、塩	24.2 g	
	ミートボールのスープ		鶏と豚のミートボール		玉葱、人参、もやし、ほうれん草、マッシュルーム	白ワイン、コンソメ、淡口、塩、こしょう	27.8 g	
							2.0 g	
16 金	麦ごはん	O		精白米、押麦、強化米			652 kcal	
	ポークカレー		豚肉、大豆	じゃがいも、油	玉葱、人参、グリンピース、しょうが、にんにく、トマト缶、りんごピューレ	チャツネ、赤ワイン、カレールー、ウスターーソース	23.2 g	
	フルーツヨーグルト		ヨーグルト		パンイ缶、みかん缶、もも缶、バナナ		18.0 g	ヨーグルト(乳)
							1.6 g	バイン缶、バナナ
19 月	ごはん	O		精白米、強化米			603 kcal	
	豚キムチ炒め		豚肉、絹厚あげ	砂糖、ごま油、ごま、片栗粉	白菜キムチ、玉葱、キャベツ、人参、もやし、しめじ、葉ねぎ、しょうが	濃口、酒、テンメンジャン、中華味、塩、みりん	25.4 g	
	えびだんごの春雨スープ		えび団子	はるさめ、ごま油	きくらげ、玉葱、人参、小松菜、しょうが	中華味、鶏豚湯、淡口、濃口、酒、塩、こしょう	17.3 g	えび団子(えび、魚)
							1.8 g	
20 火	ごはん	O		精白米、強化米			611 kcal	
	ちゃんぽん		豚肉、かまぼこ	ちゃんぽん、油	玉葱、キャベツ、もやし、人参、葉ねぎ、コーン	鶏豚湯、中華味、塩、こしょう、淡口、酒	24.8 g	かまぼこ(魚)
	五目きんぴら		てんぶら	ごま、砂糖、ごま油	ごぼう、れんこん、人参、いんげん	みりん、酒、濃口	14.4 g	てんぶら(魚)
	ふりかけ(磯のり)		ふりかけ(磯海苔)				2.1 g	ふりかけ(乳)
21 水	焼肉チャーハン	O	豚肉	精白米、押麦、強化米、砂糖、ごま、油	玉葱、人参、コーン、枝豆、にんにく	酒、焼肉のたれ、濃口、塩、こしょう	635 kcal	
	サクッと男爵コロッケ			男爵コロッケ、あげ油			20.2 g	コロッケ(卵・乳)
	ワンタンスープ		かまぼこ、豆腐	ワンタン、ごま油	玉葱、人参、えのき、ねぎ、小松菜	からスープ、中華味、淡口、酒、塩、こしょう	17.3 g	かまぼこ(魚)
	アセロラゼリー			アセロラゼリー			2.3 g	
22 木	ミルクパン	O		ミルクパン			637 kcal	
	白身魚のポテト焼き		たら角切	ボテトサラダベース、マヨネーズ(卵不使用)、パン粉、オリーブ油	にんにく、赤ピーマン、玉葱、パセリ(乾)	白ワイン、塩、こしょう、コンソメ	27.6 g	たら角切(魚)
	枝豆				枝豆	塩	23.5 g	
	マカロニ入り野菜スープ		鶏むね	マカロニ(野菜入りクルル)、油	キャベツ、玉葱、人参、しめじ、ブロッコリー、パセリ	白ワイン、コンソメ、塩、こしょう	1.9 g	
23 金	ごはん	O		精白米、強化米			649 kcal	
	タンドリーチキン		鶏肉モモ、ヨーグルト	砂糖	にんにく、しょうが	塩、ケチャップ、カレー粉、パブリカ	25.9 g	ヨーグルト(乳)
	ブロッコリーのサラダ		ハム	マヨネーズ(卵不使用)	キャベツ、きゅうり、ブロッコリー、コーン	塩、こしょう	23.8 g	
	ベコロジヤが汁		ベーコン、大豆、牛乳、スキムミルク、みそ	油、じゃがいも	玉葱、人参、しめじ、小松菜	煮干し(だし)	1.9 g	牛乳、スキムミルク(乳)
26 月	ごはん	O		精白米、強化米			602 kcal	
	ホイコーロー		豚肉、赤出みそ	砂糖、ごま油、片栗粉	キャベツ、玉葱、人参、青ピーマン、赤ピーマン、にんにく、しょうが	濃口、トウバンジャン、テンメンジャン、中華味、塩、こしょう、酒	27.4 g	
	中華卵スープ		鶏むね、豆腐、卵、大豆の華	ごま油、片栗粉	玉葱、人参、ほうれん草、きくらげ	中華味、鶏豚湯、淡口、酒、塩、こしょう	18.4 g	卵
							1.8 g	
27 火	ごはん/ごま塩	O		精白米、強化米、ごま塩			687 kcal	
	カレーうどん		豚肉	うどん、油	玉葱、白菜、人参、ねぎ、干し椎茸	カレールー、濃口、ウスターーソース、みりん、酒、塩、煮干し(だし)	20.8 g	
	焼壳		しゅうまい				19.7 g	
	野菜チップス			じゃがいも、さつまいも、油	れんこん、人参	塩	2.0 g	
28 水	ごはん	O		精白米、強化米			600 kcal	
	マーボー豆腐		豚ひき肉、大豆の華、豆腐、赤出みそ	ごま油、片栗粉	玉葱、人参、たけのこ、にんにく、しょうが、葉ねぎ、干し椎茸	トウバンジャン、酒、中華味、テンメンジャン、濃口、オイスターーソース、塩	23.7 g	
	中華風春雨サラダ		焼き豚、卵	はるさめ	もやし、小松菜、人参	棒棒鶏ドレッシング	17.0 g	卵
							1.8 g	
29 木	黒糖パン	O		黒糖パン			657 kcal	
	クリームシチュー		鶏むね、大豆、牛乳、スキムミルク	じゃがいも、油、小麦粉、バター	玉葱、人参、ほうれん草、白いんげん、コーン	コンソメ、塩、こしょう、白ワイン	27.2 g	牛乳、スキムミルク(乳)、バター(乳)
	イタリアンチーズサラダ		ハム、チーズ	イタリアンドレッシング	キャベツ、きゅうり、赤ピーマン、コーン	塩	25.3 g	チーズ(乳)
							1.9 g	
30 金	ごはん	O		精白米、強化米			579 kcal	
	炒り鶏		鶏肉ムネ、絹厚あげ	油、じゃがいも、砂糖	れんこん、大根、ごぼう、人参、こんにゃく、干し椎茸、たけのこ、いんげん	濃口、淡口、塩、みりん、酒、だしパック	25.1 g	
	かみかみサラダ</							