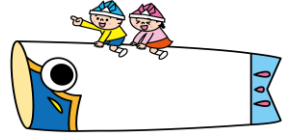




# 令和7年度 5月給食予定献立表

★給食目標  
★栄養目標

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 | 献立名           | 牛乳  | 食 品 名                |                                 |                                       | 調 味 料                               | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩相当量 | アレルギー<br>対応         |
|-----|---------------|-----|----------------------|---------------------------------|---------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------|---------------------|
|     |               |     | 血や肉になる（赤）            | 熱や力のもとになる（黄）                    | 体の調子を整える（緑）                           |                                     |                               |                     |
| 1木  | バーガーパン        | ○   |                      | 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、セミセパレモン            | 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           | ○   |                      | 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、青ピーマン、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                        |                     |
|     | こどもの日デザート     |     |                      | こどもの日デザート                       |                                       |                                     | 1.7 g                         |                     |
| 3土  | 憲 法 記 念 日     |     |                      |                                 |                                       |                                     |                               |                     |
| 4日  | み ど り の 日     |     |                      |                                 |                                       |                                     |                               |                     |
| 5月  | こ ど も の 日     |     |                      |                                 |                                       |                                     |                               |                     |
| 6火  | 振 替 休 日       |     |                      |                                 |                                       |                                     |                               |                     |
| 7水  | 吉野の鶏めし        | ○   | 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          | ○   |                      | 黒糖パン                            |                                       |                                     | 687 kcal                      |                     |
|     | ナポリタン         |     | ベーコン                 | スパゲティ、油、砂糖                      | 玉葱、人参、青ピーマン、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           | ○   |                      | 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           | ジョア | 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、てんぷら     | 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                        | てんぷら（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           | ○   |                      | 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          |     | 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           | ○   |                      | 精白米、強化米                         |                                       |                                     | 634 kcal                      |                     |
|     | シ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       | ○   | 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          | ○   |                      | 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、グリーンピース、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、ウスターソース             | 23.2 g                        |                     |
|     | フルーツヨーグルト     |     | ヨーグルト                |                                 | パイン缶、みかん缶、もも缶、バナナ                     |                                     | 18.0 g                        | ヨーグルト（乳）            |
|     |               |     |                      |                                 |                                       |                                     | 1.6 g                         | パイン缶、バナナ            |
| 19月 | ごはん           | ○   |                      | 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           | ○   |                      | 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        |     | てんぷら                 | 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                        | てんぷら（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       | ○   | 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         | ○   |                      | ミルクパン                           |                                       |                                     | 637 kcal                      |                     |
|     | 白身魚のポテト焼き     |     | たら角切                 | ポテトサラダベース、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           | ○   |                      | 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、パプリカ                   | 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                        |                     |
|     | ペコじゃが汁        |     | 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           | ○   |                      | 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       | ○   |                      | 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、ウスターソース、みりん、酒、塩、煮干し（だし）    | 20.8 g                        |                     |
|     | 焼売            |     | 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           | ○   |                      | 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          | ○   |                      | 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           | ○   |                      | 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       |     | さきいか、ロースト大豆          | ごま油、ごま、砂糖                       | キャベツ、きゅうり、人参                          | 塩、濃口、酢                              | 15.2 g                        | さきいか（イカ）            |
|     | 果物（オレンジ）      |     |                      |                                 | オレンジ                                  |                                     | 1.0 g                         | オレンジ（生フルーツ）         |

※マヨネーズおよびドレッシング類は、卵・乳不使用の製品です（但し、一食マヨネーズを除く）。アレルギー対応については、本学で除去している食品のみ記載しております。【アレルギー対応】

※ごはん・パン（小麦粉の1/2量）・うどん類・小麦粉・牛乳・卵・大豆・豆腐・海苔・みそ・しょうゆは、佐賀県産です。また、その他の食品も可能な限り国産を使用しています。【地産地消】

※使用する食材や献立の内容は、食材の流通状況により変更となる場合があります。