



令和7年度 7 月 給 食 予 定 献 立 表

給 食 目 標
栄 養 目 標

1 学期の給食をふりかえろう
朝ごはんをきちんと食べよう



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(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	アレルギー 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 火	ごはん	○		精白米, 強化米			600 kcal	
	大町たら麺		豚肉, かまぼこ	干うどん, ごま油	人参, きくらげ, 玉葱, キャベツ, 葉ねぎ, しょうが	中華味, 塩, こしょう, 酒, 淡口, 濃口, がらスープ	22.5 g	かまぼこ(魚)
	れんこん入りつくね		れんこん入りつくね				14.7 g	
	ツナと白菜のおかか和え		ツナ, かつお節		白菜, ほうれん草, 人参, コーン	濃口, みりん, 淡口	2.1 g	
2 水	チャーハン	○	豚肉, 焼き豚, 卵	精白米, 押麦, 強化米, 油	玉葱, 人参, 青ピーマン, コーン	酒, 濃口, 中華味, 塩, こしょう	687 kcal	卵
	米粉入り春巻		春巻	あげ油			21.9 g	
	ビーフンスープ		鶏むね, かまぼこ	ビーフン, 油, ごま油	玉葱, 人参, ほうれん草, きくらげ	中華味, 鶏豚湯, 淡口, 塩, こしょう, 酒	26.3 g	かまぼこ(魚)
	フルーツ杏仁プリン			フルーツ杏仁プリン			2.1 g	マンゴプリン(乳, マンゴ)
3 木	きなこ揚げパン	○	きな粉	コッペパン, 砂糖, あげ油		塩	613 kcal	
	冷しゃぶサラダ		豚肉	和風ドレッシング	もやし, キャベツ, きゅうり, 玉葱, 人参, 黄ピーマン, 赤ピーマン	塩, 酒, ごまドレッシング	26.3 g	ごまドレッシング
	トマトスープ		鶏むね	油, じゃがいも, マカロニ(シェル), 砂糖	にんにく, 玉葱, 人参, マッシュルーム, パセリ(乾), トマト缶	白ワイン, コンソメ, トマトソース, ケチャップ, 塩, こしょう, ローレル	23.7 g	
							1.9 g	
4 金	ごはん	○		精白米, 強化米			604 kcal	
	いわし梅みそ煮		いわし梅みそ煮				23.8 g	いわし(魚)
	こまつナサラダ		ツナ	ごま	キャベツ, 人参, 小松菜	塩, ごまドレッシング	18.8 g	ごまドレッシング
	吉野汁		鶏むね	油, じゃがいも, 片栗粉	大根, ごぼう, 人参, 干し椎茸, 葉ねぎ	酒, 淡口, 塩, かつお節(だし), 昆布(だし)	1.6 g	
7 月	ちらしずし	○	鶏むね, 卵, のり	精白米, 押麦, 強化米, ごま, 砂糖	れんこん, ごぼう, 人参, 干し椎茸, いんげん	酢, 淡口, 濃口, みりん, 塩	681 kcal	卵
	星のコロッケ			星のコロッケ, あげ油			22.0 g	
	枝豆				枝豆	塩	21.7 g	
	魚そうめんのすまし汁		魚そうめん		玉葱, 人参, オクラ, 干し椎茸	かつお節(だし), 昆布(だし), 淡口, 塩, みりん	2.0 g	魚そうめん(魚)
	七夕お星さまゼリー			七夕お星さまゼリー				
8 火	ごはん	○		精白米, 強化米			600 kcal	
	タイピーエン		豚肉, かまぼこ, いか, えび	はるさめ	きくらげ, 玉葱, 人参, 葉ねぎ	鶏豚湯, 中華味, 淡口, 濃口, 塩, こしょう	24.3 g	かまぼこ(魚), いか, えび
	焼売		しゅうまい				14.1 g	
	切干大根のナムル			砂糖, 油, ごま	切干大根, きゅうり, 人参, ほうれん草	淡口, みりん, 韓国ナムル	1.8 g	
9 水	ごはん	○		精白米, 強化米			698 kcal	
	鶏肉のねぎ味噌焼き		鶏もも, 米みそ	ごま, 砂糖	こねぎ, にんにく, しょうが	濃口, みりん, 酒	27.5 g	
	ほうれんそうのいそか和え		のり	ごま, ごま油	ほうれんそう, キャベツ, きゅうり, 人参	塩, 濃口, 淡口, みりん	24.4 g	
	鉄分たっぷりけんちん汁		豚肉, 木綿豆腐, 油揚げ	油	切干大根, 人参, ごぼう, こんにゃく, 干し椎茸, チンゲンツァイ	酒, 淡口, 塩, かつお節(だし), 昆布(だし)	1.7 g	
	手作りうれしの茶レモンゼリー			砂糖	レモン果汁, みかん缶	ゼリーの素, せん茶(浸出液)		
10 木	黒糖パン	○		黒糖パン			654 kcal	
	シェパーズパイ		豚ひき肉, 大豆, チーズ, 牛乳	油, 小麦粉, ポテトフレーク	玉葱, 人参, にんにく	赤ワイン, 塩, こしょう, ケチャップ, ウスターソース, ナツメグ, コンソメ	27.9 g	チーズ, 牛乳
	ゆでとうもろこし				とうもろこし	塩	21.1 g	
	ラビオリスープ		ラビオリ, 鶏むね	油	玉葱, キャベツ, 人参, ほうれん草, しめじ	コンソメ, 淡口, 塩, こしょう, 白ワイン	2.2 g	
11 金	麦ごはん	○		精白米, 押麦, 強化米			643 kcal	
	三重津海軍カレー		鶏肉ムネ, 大豆	じゃがいも, 油	玉葱, 人参, グリンピース, にんにく, しょうが, トマト缶, りんごビュレ	赤ワイン, チャツネ, カレールー, エブリイカレーフレーク, ウスターソース	24.0 g	
	フレンチサラダ		ハム		キャベツ, きゅうり, 人参, コーン	塩, フレンチドレッシング	16.7 g	
	果物(すいか)				すいか		1.8 g	すいか(生果)
14 月	ごはん	ジョア	ジョア(マスカット)	精白米, 強化米			628 kcal	ジョア(乳)
	チキン南蛮		鶏むね, 豆乳	片栗粉, 小麦粉, 油, 砂糖, タルタルソース(卵不使用)		塩, こしょう, 酒, 濃口, 酢	24.8 g	
	そえ野菜				キャベツ, きゅうり, 人参, コーン	塩, 青じそドレッシング	17.9 g	
	野菜スープ		桜島どり肉団子	油	玉葱, 人参, しめじ, もやし, ほうれん草	塩, こしょう, コンソメ	1.8 g	
15 火	ごはん	○		精白米, 強化米			600 kcal	
	きびなごのカリカリフライ		きびなごのカリカリフライ	あげ油			21.0 g	きびなご(魚・魚卵)
	韓国風春雨サラダ		ハム	はるさめ	きゅうり, キャベツ, 人参	韓国ナムル	18.4 g	
	チゲスープ		豚肉, 豆腐, みそ, 赤出みそ	ごま油	白菜, 玉葱, 人参, えのき, にら, 白菜キムチ	トウバンジャン, 濃口, 中華味, 料理酒, みりん	1.7 g	
16 水	ごはん	○		精白米, 強化米			623 kcal	
	タコライスの具		豚ひき肉, 牛ミンチ, 大豆, チーズ	砂糖	玉葱, 人参, にんにく, トマト, レタス	チリパウダー, 酒, 濃口, ウスターソース, ケチャップ, 塩, こしょう	23.1 g	チーズ, トマト(生)
	夏野菜の味噌汁		油揚げ, みそ		かぼちゃ, なす, 人参, 玉葱, しめじ, ねぎ	煮干し(だし)	16.8 g	
	ミルメーク(ココア)		ミルメーク(ココア)				1.9 g	
17 木	ミルクパン	○		ミルクパン			676 kcal	
	焼きそば		豚肉, かまぼこ, かつお節	スパゲティ, 油	もやし, キャベツ, 玉葱, 人参, 葉ねぎ	焼きそばソース, オイスターソース, ウスターソース, 濃口, 塩, こしょう, 酒	28.3 g	かまぼこ(魚), 焼きそばソース(えびエキス)
	ブロッコリーとチーズのサラダ		チーズ	和風ドレッシング	ブロッコリー, ブロッコリー, キャベツ, 人参, 赤ピーマン, 黄ピーマン	塩	22.8 g	チーズ
	アイスクリーム		アイスクリーム				2.2 g	アイスクリーム(卵・乳・生乳)

※本学で使用している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。ただし、一食マヨネーズについては、卵使用の製品となっております。【アレルギー対応】

※ごはん・パン・牛乳・卵・小麦粉・大豆(一部を除く)・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】

※本学では、主に、発色剤(亜硝酸Naなど)は不使用の食肉加工品(ハム・ベーコンなど)を使用しています。(一般に流通している発色剤添加の食肉加工品も安全性は確認されています。)

※表記の栄養価は基準値(4年生)です。これに、0.7倍(1年生)、0.8倍(2年生)、0.9倍(3年生)、1倍(4年生)、1.1倍(5年生)、1.2倍(6年生)で各学年の栄養価となります。

※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。