



# 令和7度 9月給食予定献立表

給食目標  
栄養目標

仲よく食べよう  
給食の栄養についてしよう



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 たんぱく質 脂質 食塩相当量	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月	ごはん			精白米, 強化米			611 kcal	
	豚肉の生姜炒め	豚肉, 絹厚あげ		油, 砂糖, 片栗粉	玉葱, 人参, ピーマン, パプリカ, しょうが	塩, こしょう, 酒, 濃口	24.8 g	
	かぼちゃの味噌汁	油揚げ, みそ			かぼちゃ, 玉葱, 人参, 葉ねぎ, 小松菜	煮干し(だし), 淡口	15.9 g	
2火	冷凍パイ				フレッシュパイ		1.6 g	パイ
	ごはん/ふりかけ		ふりかけ(磯海苔)	精白米, 強化米			623 kcal	ふりかけ(乳)
	焼きビーフン	豚肉, ちくわ		ビーフン, ごま油	玉葱, 人参, キャベツ, もやし, ピーマン, 葉ねぎ, きくらげ	ウスターソース, 淡口, 濃口, 中華味, 塩, こしょう, 酒	22.3 g	ちくわ(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)	14.2 g	
3水	りんごゼリー				果汁たっぷり国産りんごゼリー		1.9 g	
	麦ごはん			精白米, 押麦, 強化米			643 kcal	
	ガパオライスの具	鶏ひき肉, 大豆		ごま油, 砂糖	玉葱, パプリカ, ピーマン, にんにく, バジル	トウバンジャン, ナンプラー, オイスターソース, 濃口	24.9 g	
4木	オムレツ			オムレツ(ほうれん草)			22.9 g	オムレツ(卵)
	冬瓜スープ	鶏肉もも, 鶏肉むね			とうがん, 玉葱, 人参, ねぎ, 干し椎茸	白ワイン, 淡口, コンソメ, 塩, こしょう	1.8 g	
	ココア揚げパン			コッペパン, ローヤルココアパウダー, 砂糖, 油			635 kcal	コッペパン(乳)
5金	冷しゃぶと夏野菜のサラダ	豚肉		和風ドレッシング	キャベツ, きゅうり, 人参, オクラ, にがうり, ミニトマト	塩, 酒, ごまドレッシング	26.7 g	ミニトマト
	トマトスープ	鶏肉もも, 鶏肉むね		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, トマト缶	トマトソース, ケチャップ, 白ワイン, コンソメ, 塩, こしょう, ローレル	24.9 g	ごまドレッシング
6土	ごはん			精白米, 強化米			644 kcal	
	サバのゆず味噌煮		さばゆず味噌煮				24.6 g	さば(魚)
	五目豆	大豆, 干ひじき, てんぷら		砂糖, 油	ごぼう, 人参, こんにゃく	濃口, 淡口, みりん, 酒	21.1 g	てんぷら(魚)
7日	根菜入りつくねスープ	鶏ひき肉		砂糖, ごま油, 片栗粉	ごぼう, 玉葱, しょうが, にんにく, 玉葱, 人参, 小松菜, もやし, きくらげ	濃口, 塩, 中華味, 淡口, 鶏豚湯, 酒	2.2 g	
	ごはん			精白米, 強化米			661 kcal	
	手作り和風ハンバーグ	豚ひき肉, 牛ひき肉, 牛乳		パン粉, 砂糖, オリーブ油	玉葱, にんにく, しょうが	塩, こしょう, 黒こしょう, ナツメグ, 濃口, 料理酒, みりん, 酢	26.3 g	牛乳
8月	そえ野菜			野菜いっぱい香味たまねぎドレ	キャベツ, きゅうり, 人参, コーン	塩	23.4 g	
	わかめスープ	わかめ, 鶏肉, 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	2.3 g	
	ごはん			精白米, 強化米			600 kcal	
9火	マーボーなす	豚ひき肉, 大豆, 赤出みそ, 米みそ		油, 砂糖, ごま油, 片栗粉	なす, 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, テンメンジャン, オイスターソース, 酒, 中華味, 濃口, 塩, こしょう	23.9 g	
	パンサンスー	焼き豚, 卵		はるさめ	キャベツ, きゅうり, 人参	塩, 韓国ナムル	16.2 g	卵
	果物(梨)				なし		1.8 g	梨(生果物)
10水	いよ飯		塩さば	精白米, 押麦, 強化米, ごま	根みつば	菜めし	651 kcal	塩さば(魚)
	メンチカツ	彩り野菜とキャベツのミンチカツ		あげ油			26.1 g	
	豚汁	豚肉, 豆腐, 油揚げ, みそ		油	大根, 玉葱, こんにゃく, ごぼう, 人参, しめじ, ねぎ	煮干し(だし), 酒	23.8 g	
11木	ぶどうゼリー			ぶどうゼリー			2.1 g	
	ミルクパン			ミルクパン			716 kcal	ミルクパン(乳)
	ナポリタン	ベーコン		スパゲティ, 油, 砂糖	玉葱, 人参, 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	25.2 g	
12金	おからサラダ	おから, ハム, たまご		マヨネーズ(卵不使用)	きゅうり, 人参	淡口, みりん, こしょう	25.6 g	卵
	ミルク(コーヒー)	ミルク(コーヒー) ※牛乳中止にはつきません。					2.7 g	
	麦ごはん			精白米, 押麦, 強化米			644 kcal	
13土	夏野菜カレー	鶏肉もも, 鶏肉むね		じゃがいも, 油	玉葱, かぼちゃ, なす, 人参, オクラ, トマト缶, にんにく, しょうが, りんごピューレ	赤ワイン, チャツネ, カレールー, ウスターソース	22.5 g	
	きらきらサイダーフルーツ			カットゼリー(サイダー)	りんご, パイン缶, もも缶, みかん缶		17.1 g	りんご(生果物)
	ごはん			精白米, 強化米			1.5 g	パイ
16火	ごはん			精白米, 強化米			635 kcal	
	わかめうどん	鶏肉, 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	25.2 g	かまぼこ(魚)
	厚焼卵	厚焼卵					15.2 g	卵
17水	野菜の梅おかか和え	かつお節		砂糖	キャベツ, もやし, 人参, きゅうり, コーン	梅びしお, 濃口, 淡口, みりん	1.5 g	
	ごはん			精白米, 強化米			620 kcal	
	ビビンバ丼の具	牛肉, 豚肉		ごま油, 片栗粉, ごま	しょうが, にんにく, もやし, 玉葱, 人参, 小松菜, にら, 白菜キムチ	酒, 濃口, テンメンジャン, コチュジャン, みりん, 塩	23.3 g	
18木	春雨スープ	鶏肉もも, 鶏肉むね		ごま油, はるさめ	きくらげ, 玉葱, 人参, 葉ねぎ, チンゲン菜, しょうが	中華味, 鶏豚湯, 淡口, 濃口, 酒, 塩, こしょう	17.4 g	
	アセロラゼリー			アセロラゼリー			1.9 g	
	バーガーパン			バーガーパン(ミルクパン)			686 kcal	パン(乳)
19金	鶏の照り焼き	鶏肉もも		砂糖	しょうが, にんにく	濃口, みりん, 塩	30.7 g	
	そえ野菜			和風ドレッシング	キャベツ, きゅうり, 人参	塩	30.3 g	ホワイトベース, 牛乳, スキムミルク
	じゃがコーンスープ	ベーコン, ホワイトベース, 牛乳, スキムミルク		じゃがいも, 油	コーン(クリーム缶), コーン, 玉葱, 人参, しめじ, パセリ	コンソメ, 塩, こしょう, 白ワイン	2.2 g	
22月	ごはん			精白米, 強化米			613 kcal	
	ホキ天玉あげ	ホキ天玉あげ		あげ油			23.7 g	ホキ(魚)
	茎わかめのきんぴら	茎わかめ, てんぷら		砂糖, ごま油	ごぼう, 人参, いんげん, こんにゃく	濃口, みりん, 酒	19.1 g	てんぷら(魚)
24水	けんちん汁	豚肉, 木綿豆腐, 油揚げ		里いも, ごま油	大根, 人参, ごぼう, こんにゃく, 干し椎茸, ねぎ	酒, 淡口, 塩, かつお節・昆布(だし)	1.8 g	
	ごはん			精白米, 強化米			655 kcal	ジョア(乳)
	鶏の塩から揚げ	鶏肉もも		小麦粉, 片栗粉, 揚げ油		ガーリックパウダー, 塩, こしょう, 酒	24.4 g	
25木	昆布和え	塩昆布		ごま油	キャベツ, きゅうり, 人参, コーン		21.0 g	
	具だくさん味噌汁	豆腐, 油揚げ, みそ			大根, 玉葱, 人参, 葉ねぎ	煮干し(だし)	1.8 g	
	カレーピラフ	豚ひき肉		精白米, 押麦, 強化米, 油, 砂糖	玉葱, 人参, コーン, ピーマン, グリンピース, にんにく	カレー粉, 酒, コンソメ, ケチャップ, ウスターソース, 塩, こしょう	660 kcal	
26金	和風肉じゃがコロケ			和風肉じゃがコロケ, 揚げ油			22.8 g	
	ラビオリスープ	ラビオリ, 鶏肉もも・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	22.1 g	
	青りんごゼリー			青りんごゼリー			1.7 g	
29月	黒糖パン			黒糖パン			674 kcal	
	マカロニグラタン	鶏肉もも, ホワイトベース, 牛乳, チーズ		マカロニ, 油	玉葱, 人参, しめじ	白ワイン, 塩, こしょう	26.8 g	ホワイトベース, 牛乳, チーズ
	コーンのバター炒め	ベーコン		バター	スイートコーン	濃口	27.7 g	バター
30火	レタスとトマトのスープ	ウィンナー		油	トマト, 人参, 玉葱, レタス, パセリ	コンソメ, 塩, こしょう, 白ワイン	2.3 g	トマト
	ごはん			精白米, 強化米			625 kcal	
	白身魚の酢豚風	たら角切		あげ油, 砂糖, 油, 片栗粉	玉葱, 人参, ピーマン, たけのこ, 干し椎茸	ケチャップ, がらスープ, 濃口, 淡口, 酢, 中華味, 酒, 塩	22.8 g	たら(魚)
31日	中華卵スープ	鶏肉もも・むね, 豆腐, 卵, 大豆		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	18.9 g	卵
	さつまいもチップス			さつまいもチップス			1.6 g	
	ごはん			精白米, 強化米			628 kcal	
1月	鮭のパン粉焼き	さけ		パン粉, 油, バター	にんにく, パセリ	白ワイン, 塩, こしょう	27.5 g	鮭(魚), バター
	野菜ソテー	ベーコン		オリーブ油	キャベツ, 玉葱, 人参, しめじ, コーン, ほうれん草, にんにく	コンソメ, 塩, こしょう	19.2 g	
	ABCマカロニスープ	鶏肉もも, 鶏肉むね		マカロニ(アルファベット), 油	キャベツ, 玉葱, 人参, マッシュルーム, パセリ	コンソメ, 淡口, 塩, こしょう, 白ワイン	1.1 g	
2月	ごはん			精白米, 強化米			622 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	24.6 g	かまぼこ(魚)
	しゅうまい	焼売					15.1 g	
こまつなサラダ	ツナ		ごま	キャベツ, 人参, 小松菜	塩, ごまドレッシング	1.8 g	ごまドレッシング	

※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。