



令和7年度 10月給食予定献立表

★給食目標 食べものを大切にしよう
★栄養目標 好ききらいせず何でも食べよう



佐賀市立春日北小学校

日・曜	献立名	牛乳	食 品 名			調 味 料	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 水	麦ごはん	○		精白米、押麦、強化米			611 kcal	
	中華丼の具		豚肉、えび、いか	油、片栗粉、ごま油	しょうが、キャベツ、玉葱、小松菜、人参、きくらげ、たけのこ	酒、濃口、淡口、がらスープ、塩、こしょう、中華味	26.5 g	えび、いか
	ひじきの中華風サラダ		干ひじき	砂糖、ごま	にんにく、もやし、人参、きゅうり、コーン	酒、濃口、棒棒鶏ドレッシング	16.5 g	
	フルーツムース		フルーツムース				1.6 g	フルーツムース(乳)
2 木	きなこ揚げパン	○	きな粉	コッペパン、砂糖、あげ油		塩	649 kcal	コッペパン(乳)
	豚肉と野菜のカレー炒め		豚肉	じゃがいも、砂糖、油	しょうが、にんにく、玉葱、青ピーマン、赤ピーマン、人参	コンソメ、淡口、カレー粉、塩、こしょう、白ワイン	30.0 g	
	コンソメスープ		鶏肉もも、鶏肉むね	マカロニ、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	24.9 g	
							1.9 g	
3 金	ごはん	○		精白米、強化米			609 kcal	
	韓国風肉じゃが		豚肉	じゃがいも、砂糖、ごま、ごま油	玉葱、人参、こんにゃく、干し椎茸、枝豆、にんにく	トウバンジャン、テンメンジャン、酒、濃口、塩、さば節だし	28.9 g	
	緑黄色ナムル		鶏肉ささ身	ごま、砂糖	もやし、にら、ほうれん草、人参、にんにく	酒、塩、濃口、中華味、酢、みりん、トウバンジャン	15.7 g	
	ふりかけ（磯のり）		ふりかけ（磯海苔）				1.6 g	ふりかけ(乳)
6 月	ごはん	○		精白米、強化米			652 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	25.8 g	
	ニラ玉スープ		鶏もも、鶏むね、卵、大豆	油、片栗粉	玉葱、にら、人参、えのき、きくらげ	中華味、塩、こしょう、淡口、酒	21.1 g	卵
	お月見大福		お月見大福				1.8 g	
7 火	ごはん	○		精白米、強化米			614 kcal	
	とんこつ野菜ラーメン		豚肉、米みそ	ちゃんぽん、ごま、油	キャベツ、ねぎ、人参、干し椎茸、しょうが、にんにく	白湯スープ、鶏豚湯、がらスープ、酒、中華味、塩、こしょう	27.2 g	
	鉄腕アトムのごようざ		鉄腕ごようざ				13.1 g	
	切干大根のごま和え		ちくわ	砂糖、ごま、ねりごま	切干大根、ほうれん草、人参、コーン	淡口、みりん、濃口	1.8 g	ちくわ(魚)、ねりごま
8 水	ピラフ	○	鶏肉もも	精白米、押麦、強化米、オリーブ油	玉葱、人参、コーン、いんげん、マッシュルーム、にんにく	白ワイン、コンソメ、淡口、塩、こしょう	600 kcal	
	カレーポテトコロッケ			カレーポテトコロッケ、あげ油			26.6 g	
	ミネストローネ		ベーコン、ミックスビーンズ	油、マカロニ（シェル）、砂糖	キャベツ、玉葱、人参、セロリー、パセリ、にんにく、トマトピューレ	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	15.7 g	
	ボンデードーナツ			ボンデードーナツ			1.5 g	ドーナツ(卵・乳)
9 木	バーガーパン	○		バーガーパン			627 kcal	バーガーパン(乳)
	ハンバーガー		国産ミートハンバーグ		トマトピューレ	ケチャップ、トマトソース	19.7 g	
	そえ野菜（柑橘）				キャベツ、きゅうり、人参、コーン	塩、かんきつドレッシング	18.1 g	
	かぼちゃのポタージュ		ベーコン、牛乳、スキムミルク	小麦粉、バター、油	玉葱、かぼちゃ、かぼちゃペースト、白いんげんペースト、パセリ	コンソメ、塩、こしょう、白ワイン	1.8 g	牛乳、スキムミルク、バター(乳)
10 金	ごはん	○		精白米、強化米			676 kcal	
	さんまのみぞれ煮		さんまのみぞれ煮				26.2 g	さんま(魚)
	おからの炒り煮		おから、てんぷら	油、砂糖	こんにゃく、人参、干し椎茸、枝豆	酒、みりん、淡口、さば節だし	21.9 g	てんぷら(魚)
	カムカム豚汁		豚肉、絹厚あげ、茎わかめ、みそ	油	大根、こんにゃく、ごぼう、人参、ねぎ	煮干し、酒	2.0 g	
14 火	ブルーベリーゼリー	○		ブルーベリーゼリー				
	ごはん			精白米、強化米			618 kcal	
	マーボー春雨		豚ひき肉、大豆、米みそ、赤出みそ	はるさめ、ごま油、砂糖	玉葱、人参、たけのこ、干し椎茸、葉ねぎ、しょうが、にんにく	中華味、塩、こしょう、濃口、オイスターソース、トウバンジャン、酒	26.3 g	
	パンパンジーサラダ		鶏肉ささ身	ごま	もやし、きゅうり、人参、コーン	酒、塩、棒棒鶏ドレッシング	16.6 g	
15 水		○					1.4 g	
	ごはん			精白米、強化米			652 kcal	
	シシリアンライスの具		豚肉、乳牛モモ	油、ごま、片栗粉	玉葱、しょうが、にんにく	酒、焼肉のたれ、濃口	25.6 g	マヨネーズ(卵)
	そえ野菜、一食マヨネーズわかめの味噌汁		わかめ、豆腐、みそ	和風ドレッシング、マヨネーズ	キャベツ、きゅうり、人参、コーン	塩、こしょう	23.1 g	
16 木		○			玉葱、人参、えのき、葉ねぎ	煮干し	1.9 g	
	ミルクパン			ミルクパン			702 kcal	ミルクパン(乳)
	トマトのクリームパスタ		鶏肉もも、牛乳、スキムミルク	スパゲティ、小麦粉、バター、砂糖、油	玉葱、人参、マッシュルーム、ほうれん草、トマトピューレ、白いんげんペースト	白ワイン、コンソメ、塩、こしょう	28.0 g	牛乳、スキムミルク、バター(乳)
	カラフルサラダ		ハム	野菜いっぱい香味たまねぎ	キャベツ、きゅうり、人参、赤ピーマン、黄ピーマン、コーン	塩	22.0 g	
17 金	ミルメーク（ココア）	○		ミルメーク（ココア） ※飲用乳中止にはつきません。			1.6 g	
	ごはん			精白米、強化米			621 kcal	
	鯖の利休焼き		さば	ごま		酒、みりん、濃口	26.7 g	さば(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	20.9 g	てんぷら(魚)
20 月	飛鳥汁	○	鶏肉もも、鶏肉むね、豆腐、みそ、牛乳	油	こんにゃく、干し椎茸、白菜、れんこん、人参、ごぼう、えのき、葉ねぎ、しょうが	酒、淡口、がらスープ	1.5 g	牛乳
	ごはん			精白米、強化米			634 kcal	ジョア(乳)
	チキンチキンごぼう		鶏肉もも	片栗粉、あげ油、砂糖	にんにく、ごぼう	塩、こしょう、酒、濃口、みりん	21.0 g	
	きゅうりとわかめの酢の物		わかめ、ちくわ	砂糖	きゅうり、人参	酢、淡口	15.4 g	ちくわ(魚)
21 火	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	がらスープ、中華味、淡口、酒、塩、こしょう	1.8 g	かまぼこ(魚)
	ごはん			精白米、強化米			631 kcal	
	具だくさんうどん		鶏肉もも、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	24.4 g	かまぼこ(魚)
	千草焼		千草焼				16.8 g	千草焼(卵、乳)
22 水	おかか和え	○	かつお節		キャベツ、きゅうり、人参、ミニトマト、コーン	濃口、淡口、みりん	1.8 g	ミニトマト(生)
	チャーハン		焼き豚、たまご	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	663 kcal	たまご
	米粉入り春巻		春巻	あげ油			20.7 g	
	中華スープ		鶏肉もも、鶏肉むね、豆腐、わかめ	ごま、ごま油	玉葱、もやし、人参、チンゲン菜、干し椎茸	中華味、がらスープ、塩、こしょう、淡口、酒	27.0 g	
23 木	青りんごゼリー	○		青りんごゼリー			2.2 g	
	黒糖パン			黒糖パン			678 kcal	黒糖パン(乳)
	白身魚のホワイトソース焼き		たら角切、ホワイトベース、牛乳、粉チーズ	パン粉	にんにく、玉葱、パセリ	白ワイン、塩、こしょう	30.8 g	たら(魚)、ホワイトベース(乳)、牛乳、粉チーズ
	きなこ豆		ロースト大豆、きな粉	砂糖		水、塩	20.6 g	
24 金	マカロニ入り野菜スープ	○	鶏肉もも、鶏肉むね	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	2.1 g	
	麦ごはん			精白米、押麦、強化米			720 kcal	
	かつカレー		とんかつ、鶏肉もも、鶏肉むね、大豆	あげ油、じゃがいも、油	玉葱、人参、にんにく、しょうが、トマトピューレ、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	25.7 g	
	海藻サラダ(青じそ)		わかめ、海藻ミックス		キャベツ、きゅうり、人参、コーン	塩、青じそドレッシング	25.0 g	
28 火		○					2.2 g	
	食パン			食パン			656 kcal	食パン(乳)
	チリコンカン		豚ひき肉、牛ひき肉、大豆、ひよこ豆、レンズ豆、ミックスビーンズ	油、砂糖	にんにく、枝豆、玉葱、人参、セロリー、トマトピューレ	赤ワイン、ケチャップ、チャツネ、ウスターソース、コンソメ、塩、こしょう、チリパウダー、ナツメグ	27.9 g	
	マカロニサラダ		ツナ	マカロニ、マヨネーズ(卵なし)	キャベツ、きゅうり、人参	塩、こしょう	27.8 g	
29 水		○					1.9 g	
	ごはん			精白米、強化米			616 kcal	
	親子丼の具		鶏肉もも、卵	油、おわら麩、砂糖、片栗粉	玉葱、人参、しめじ、葉ねぎ、干し椎茸	酒、淡口、塩、かつお節(だし)、干し椎茸のもどし汁	26.3 g	卵
	じゃこサラダ		しらす干し	野菜いっぱい香味たまねぎ	キャベツ、きゅうり、人参、コーン	塩	18.1 g	しらす干し(魚)
30 木	果物(りんご)	○			りんご		1.8 g	りんご(生果実)
	ミルクパン			ミルクパン			620 kcal	ミルクパン(乳)
	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	31.7 g	かまぼこ(魚)、焼きそばソース(えび)
	ブロッコリーとシーフードのフレンチサラダ		いか、えび		ブロッコリー、キャベツ、人参	塩、酒、フレンチドレッシング	18.8 g	いか、えび
31 金	チーズ（ディズニー）	○	チーズ				2.4 g	チーズ(乳)
	ごはん			精白米、強化米			740 kcal	
	手作りハンバーグ（ハロウィン）		豚ひき肉、牛ひき肉、牛乳	パン粉、オリーブ油、砂糖、バター	かぼちゃ、玉葱、玉葱、にんにく、にんにく、トマト缶、トマトピューレ	塩、こしょう、黒こしょう、ナツメグ、ケチャップ、コンソメ	26.4 g	牛乳、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	26.7 g	チーズ(乳)
31 金	オニオンスープ	○	鶏肉もも、鶏肉むね	じゃがいも、油	玉葱、人参、パセリ	コンソメ、塩、こしょう、白ワイン	1.7 g	
	かぼちゃプリン			かぼちゃプリン				

※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】

※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。