



令和7年度 11月給食予定献立表

給食目標
栄養目標

残さず食べよう
いろいろな食品を組み合わせて食べよう



佐賀市立春日北小学校

日・曜 3月	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）			
	文 化 の 日							
4火	ごはん	○		精白米,強化米			656 kcal	
	大町たろ麺		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	26.0 g	かまぼこ(魚)
	れんこん入りつくね		れんこん入りつくね				18.0 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	2.4 g	ツナ(魚), かつお節(魚)
5水	ジャンバラヤ	○	鶏肉もも	精白米, 押麦, 強化米, 油	玉葱, 人参, コーン, 赤ピーマン, パセリ, にんにく	ケチャップ, ウスターソース, コンソメ, カレー粉, チリパウダー, 塩, こしょう	655 kcal	
	和風コロッケ			肉じゃがコロッケ, 油			19.6 g	
	春雨スープ		ハム	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	21.9 g	
	豆乳パンナコッタ					豆乳パンナコッタ	2.5 g	
6木	ビタパン	○		ビタパン			603 kcal	ビタパン(乳)
	ケパブ風チキン		鶏肉もも, 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, チリパウダー	28.3 g	ヨーグルト(乳)
	そえ野菜(セミセバ)			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	塩	30.0 g	
	白菜のクリームスープ		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	白菜, 玉葱, 人参, しめじ, パセリ, 白いんげんペースト	がらスープ, コンソメ, 塩, こしょう, 白ワイン	1.7 g	ホワイトベース(乳), 牛乳, スキムミルク(乳)
7金	麦ごはん	○		精白米, 押麦, 強化米			659 kcal	
	ハヤシライス		豚肉, 大豆	油	玉葱, かぼちゃ, 人参, しめじ, グリンピース, マッシュルーム, トマトピューレ, にんにく	ハヤシルー(2種), デミグラスソース, ウスターソース, コンソメ, 赤ワイン	22.4 g	ハヤシルウ(乳)
	キラキラフルーツ			アセロラジュレ	バナナ, パイン缶, もも缶, みかん缶		17.0 g	バナナ, パイン
							1.6 g	
10月	ごはん	○		精白米, 強化米			610 kcal	
	ミートローフ		豚ひき肉, 牛ひき肉, 牛乳	パン粉, 砂糖, 片栗粉	にんにく, 玉葱, 玉葱, 人参, グリンピース	塩, こしょう, 黒こしょう, ナツメグ, デミグラスソース, ケチャップ, ウスターソース, 赤ワイン	23.1 g	牛乳
	そえ野菜(和風)			和風ドレッシング	キャベツ, きゅうり, 人参, コーン	塩	19.2 g	
	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)	1.8 g	
11火	ごはん	○		精白米, 強化米			613 kcal	
	みそラーメン		豚肉, 焼き豚, 米みそ, 赤出みそ	ちゃんぽん, 油	キャベツ, 玉葱, 人参, もやし, 葉ねぎ, コーン, しょうが, にんにく	淡口, 塩, こしょう, 酒, がらスープ, 鶏豚湯	24.2 g	
	えびシューマイ		えびシューマイ				15.7 g	えびシューマイ(魚)
	もやしのナムル			ごま	もやし, ほうれんそう, 人参, コーン	韓国ナムル	2.3 g	
12水	ごはん	○		精白米, 強化米			624 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	26.1 g	
	ビーフンスープ		かまぼこ	ビーフン, 油, ごま油	玉葱, 人参, 小松菜, きくらげ	中華味, 鶏豚湯, 淡口, 塩, こしょう, 酒	14.9 g	かまぼこ(魚)
	鉄分ヨーグルト		ヨーグルト				2.0 g	ヨーグルト(乳)
13木	ココア揚げパン	○		コッペパン, 砂糖, 油		ローヤルココアパウダー	678 kcal	コッペパン(乳)
	鶏肉と豆のトマト煮		鶏肉もも, ミックスビーンズ, 大豆	じゃがいも, 砂糖, 油	にんにく, 玉葱, 人参, しめじ, トマトピューレ, パセリ, にんにく	塩, こしょう, ケチャップ, ハヤシルウ, 濃口, ウスターソース, コンソメ, 白ワイン, 赤ワイン	27.0 g	ハヤシルウ(乳)
	ジュリアンスープ		ベーコン	マカロニ(ツイスト), 油	セロリー, 玉葱, 小松菜, 人参	コンソメ, 塩, こしょう, 白ワイン, 濃口, 淡口	29.1 g	
							2.0 g	
14金	麦ごはん	○		精白米, 押麦, 強化米			641 kcal	
	ポークカレー		豚肉, 大豆	じゃがいも, 油	玉葱, 人参, しょうが, にんにく, トマトピューレ, りんごピューレ	カレールー(2種), チャツネ, ウスターソース, 赤ワイン	25.3 g	
	りっちゃんのサラダ		ハム, かつお節, 塩昆布	油, 砂糖	キャベツ, きゅうり, 人参, ミニトマト, コーン	酢, 塩, こしょう	18.2 g	トマト(生), かつお節(魚)
							1.8 g	
17月	振 替 休 日							
18火	ごはん	ジョア	ジョア(マスカット)	精白米, 強化米			656 kcal	ジョア(乳)
	ザンギ		鶏肉もも	片栗粉, 小麦粉, 油, 砂糖	しょうが, にんにく	塩, 酒, 濃口	23.8 g	
	ごぼうのひじき煮		てんぶら, 干ひじき	ごま油, 砂糖, ごま	ごぼう, 人参, こんにゃく, いんげん	酒, みりん, 濃口	21.1 g	てんぶら(魚)
	大根の味噌汁		油揚げ, みそ		大根, 玉葱, 人参, しめじ, 葉ねぎ	煮干し(だし)	1.8 g	
19水	吉野の鶏めし	○	鶏肉もも	精白米, 押麦, 強化米, 油, 砂糖	ごぼう, にんにく	濃口, 酒	659 kcal	
	さけフライ		さけフライ	油			26.7 g	さけフライ(魚)
	五目汁		鶏肉もも, 油揚げ	油	大根, ごぼう, 人参, こんにゃく, 葉ねぎ, 干し椎茸	塩, 淡口, 酒, かつお節・昆布(だし)	23.6 g	
	果物(みかん)				みかん		1.8 g	みかん
20木	ミルクパン	○		ミルクパン			754 kcal	ミルクパン(乳)
	ミートソーススパゲティー		豚ひき肉, 牛ひき肉, 大豆	スパゲティ, 油, 砂糖	玉葱, 人参, にんにく, トマトピューレ, グリンピース	赤ワイン, ケチャップ, ハヤシルウ, コンソメ, 濃口, ウスターソース, ローレル, 塩, こしょう	27.9 g	ハヤシルウ(乳)
	マセドアンサラダ		ウィンナー	じゃがいも, マヨネーズ(卵不使用), イタリアンドレッシング	人参, きゅうり, コーン	塩, マスタード, こしょう	27.5 g	
	ミルメーク(コーヒー)		ミルメークカルシウム	※飲用乳中止にはつきません。			2.3 g	
21金 24月	バ ス 旅 行 (1～5 年 生) ・ お 弁 当 の 日 (6 年 生)							
	振 替 休 日							
25火	ごはん	○		精白米, 強化米			662 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(2種), ウスターソース, 濃口, みりん, 酒, 煮干し(だし), 塩	23.8 g	
	マイクラ サラダ		チーズ	さつまいも	きゅうり, 人参, ブロッコリー, ブロッコリー, 赤ピーマン, りんご	フルチドレッシング, 粒入りマスタード, こしょう, 黒こしょう	16.9 g	チーズ(乳), りんご
							2.0 g	
26水	麦ごはん	○		精白米, 押麦, 強化米			745 kcal	
	豚丼の具		豚肉	砂糖, ごま油, 片栗粉	しょうが, にんにく, 玉葱, キャベツ, 人参, 葉ねぎ, にら, 糸こんにゃく, えのき	酒, みりん, 濃口, 塩	27.5 g	
	手作りつくねの中華スープ		鶏ひき肉, 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	25.4 g	
	焼プリンタルト			焼プリンタルト			1.9 g	焼プリンタルト(卵, 乳)
27木	黒糖パン	○		黒糖パン			685 kcal	黒糖パン(乳)
	冬野菜のシチュー		鶏肉もも, 大豆, 牛乳, スキムミルク	じゃがいも, 小麦粉, バター, 油	玉葱, 人参, かぶ, ほうれん草, 白いんげんペースト	コンソメ, 塩, こしょう, 白ワイン	28.3 g	牛乳, スキムミルク(乳), バター(乳)
	カラフルおからサラダ		おから, ハム	マヨネーズ(卵不使用)	きゅうり, 人参, コーン, 枝豆	淡口, みりん	29.4 g	
							2.1 g	
28金	ごはん	○		精白米, 強化米			623 kcal	
	いわし甘露煮		いわし甘露煮				24.4 g	いわし甘露煮(魚)
	れんこんのきんぴら		てんぶら	ごま, ごま油, 砂糖	れんこん, 人参, いんげん, こんにゃく	濃口, 塩, みりん, 酒	20.4 g	てんぶら(魚)
	かきたま汁		卵, 大豆, わかめ	片栗粉	玉葱, 人参, えのき, 葉ねぎ	淡口, 濃口, 酒, 塩, かつお節・昆布(だし)	2.1 g	卵

※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・うどん麺・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】

※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。