



令和7年度 12月給食予定献立表

給食目標
栄養目標

落ち着いて楽しく食べよう
食事のマナーについて知ろう



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月	ごはん	○		精白米、強化米			602 kcal	
	プルコギ		豚肉、赤出みそ	ごま、ごま油、砂糖、片栗粉	しょうが、にんにく、玉葱、人参、もやし、しめじ、にら、たけのこ	濃口、酒、みりん、トウバンジャン	28.4 g	
	卵とわかめのスープ		卵、鶏肉むね、わかめ	片栗粉	玉葱、人参、干し椎茸、小松菜	淡口、濃口、塩、かつお節（だし）、昆布（だし）	19.3 g	卵
							1.8 g	
2火	ごはん/ふりかけ	○		精白米、強化米、ごま塩			669 kcal	
	八宝うどん		豚肉、かまぼこ	うどん、ごま油、片栗粉	白菜、もやし、玉葱、人参、葉ねぎ、干し椎茸、たけのこ	淡口、酒、中華味、塩、煮干し（だし）	21.2 g	かまぼこ（魚）
	ぎょうざ		ギョーザ				18.1 g	
	野菜チップス			じゃがいも、さつまいも、あげ油	れんこん、人参	塩	1.7 g	
3水	いよ飯	○	塩さば	精白米、押麦、強化米、ごま	根みつば	菜めし	623 kcal	塩さば（魚）
	ホキ天玉揚げ		ホキ天玉揚げ	あげ油			24.3 g	ホキ（魚）
	そばろ汁		鶏ひき肉	ごま油、片栗粉	しょうが、干し椎茸、白菜、ごぼう、人参、しめじ、小松菜、葉ねぎ	淡口、濃口、酒、塩	23.0 g	
	さつまポテト			さつまポテト			1.9 g	
4木	ミルクパン/ミルクメーク	○	ミルクメーク（ココア）	ミルクパン			636 kcal	ミルクパン（乳）
	ミートグラタン		豚ひき肉、大豆、チーズ	油、砂糖、マカロニ（ペンネ）	にんにく、玉葱、人参、マッシュルーム、トマトピューレ	ナツメグ、ケチャップ、ウスターソース、塩、こしょう、赤ワイン	29.3 g	チーズ（乳）
	枝豆				枝豆	塩	21.5 g	
	オニオンスープ		鶏肉むね	じゃがいも、油	玉葱、人参、パセリ（乾）	コンソメ、塩、こしょう、白ワイン	2.1 g	
5金	ごはん	○		精白米、強化米			605 kcal	
	肉じゃが		豚肉	じゃがいも、砂糖、油	玉葱、人参、枝豆、こんにゃく、干し椎茸	濃口、みりん、酒、塩、さば節いわし節（だしパック）	26.1 g	ちくわ（魚）
	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	14.2 g	ねりごま
	味付けのり		味付けのり				1.9 g	味付けのり（えび）
8月	ごはん	ジョア	ジョア（ブルーベリー）	精白米、強化米			643 kcal	ジョア（乳）
	揚げ鶏のねぎソースかけ		鶏肉むね	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	24.0 g	
	大豆のひじき煮		干ひじき、大豆、油揚げ、てんぶら	砂糖、油	人参、枝豆、こんにゃく、にんにく	酒、濃口、塩、みりん	16.8 g	てんぶら（魚）
	わかめと豆腐のすまし汁		わかめ、豆腐		玉葱、人参、えのき、葉ねぎ	塩、淡口、かつお節・昆布（だし）	1.9 g	
9火	ごはん	○		精白米、強化米			649 kcal	
	手作りハンバーグ		豚ひき肉、牛ひき肉、牛乳	パン粉、砂糖	玉葱、玉葱、にんにく	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	25.6 g	牛乳
	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	20.8 g	
	ペコじゃが汁		ベーコン、牛乳、みそ	油、じゃがいも	玉葱、人参、しめじ、小松菜	煮干し（だし）	2.0 g	牛乳
10水	ごはん	○		精白米、強化米			605 kcal	
	マーボー豆腐		豚ひき肉、大豆、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	24.2 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	17.2 g	焼き豚（卵・乳）
							1.9 g	卵
11木	黒糖パン	○		黒糖パン			660 kcal	黒糖パン（乳）
	カルボナーラ風パスタ		ベーコン、ホワイトベース、牛乳、粉チーズ	スパゲティ、オリーブ油	玉葱、ほうれん草、マッシュルーム、しめじ、白いんげんペスト	塩、塩、黒こしょう、コンソメ、白ワイン	23.9 g	ホワイトベース、牛乳、粉チーズ（乳）
	緑黄色野菜のゴロゴロサラダ		ハム		かぼちゃ、ブロッコリー、ブロッコリー、人参	塩、サウザンアイランドドレッシング、こしょう	22.4 g	サウザンアイランドドレッシング（卵）
							1.9 g	
12金	麦ごはん	○		精白米、押麦、強化米			641 kcal	
	冬野菜カレー		鶏肉むね、大豆	油、里いも、はちみつ	にんにく、しょうが、玉葱、れんこん、人参、グリーンピース、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、エブリイカレーフレーク、ウスターソース、コリアンダー、クミン	23.5 g	ヨーグルト（乳）
	フルーツヨーグルト		ヨーグルト		パイン・みかん・もも缶、バナナ		16.5 g	パイン、バナナ
							1.5 g	
15月	ごはん	○		精白米、強化米			617 kcal	
	すき焼き風煮		豚肉、牛肉、絹厚あげ	砂糖、油	糸こんにゃく、白菜、玉葱、人参、ごぼう、えのき、葉ねぎ	濃口、みりん、酒、さば節いわし節（だしパック）（だしパック）	22.1 g	
	白菜の梅おかか和え		かつお節	砂糖	白菜、ほうれん草、人参、コーン	梅びしお、濃口、淡口、みりん	16.3 g	かつお節（魚）
	果物（バナナ）				バナナ		1.6 g	バナナ
16火	ごはん	○		精白米、強化米			619 kcal	
	タンタン麺		豚ひき肉、大豆、米みそ、赤出みそ	ちゃんぽん、油、砂糖、ねりごま	たけのこ、玉葱、人参、にんにく、チンゲン菜	トウバンジャン、酒、みりん、がらスープ、中華味、鶏豚湯、テンメンジャン、濃口、塩	23.5 g	ねりごま
	しゅうまい		しゅうまい				15.5 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	2.2 g	
17水	チキンライス	○	鶏肉むね	精白米、押麦、強化米、砂糖、油	玉葱、人参、コーン、青ピーマン、にんにく	酒、ケチャップ、コンソメ、濃口、塩、こしょう	627 kcal	
	オムレツ（トマトミート）		オムレツ				23.0 g	オムレツ（卵）
	ミートボールのスープ		ミートボール	油	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	21.9 g	
	プリン			プリン			2.0 g	プリン（卵・乳）
18木	きなこ揚げパン	○	きな粉	コッペパン、砂糖、あげ油		塩	626 kcal	コッペパン（乳）
	豚肉と野菜のソテー		豚肉	オリーブ油、片栗粉	にんにく、キャベツ、青ピーマン、赤ピーマン、人参	白ワイン、コンソメ、塩、こしょう	28.0 g	
	カレースープ		鶏肉むね	じゃがいも、油	玉葱、人参、しめじ、ブロッコリー、ブロッコリー、にんにく、トマト	酒、カレールー、エブリイカレーフレーク、コンソメ	26.6 g	
							2.0 g	
19金	ごはん	○		精白米、強化米			601 kcal	
	さんまのおかか煮		さんまのおかか煮				21.4 g	さんま（魚）
	きんぴらごぼう		てんぶら	ごま、砂糖、ごま油	ごぼう、蒟蒻、人参、いんげん	みりん、酒、濃口	18.0 g	てんぶら（魚）
	さつまいもの味噌汁		わかめ、絹厚あげ、みそ	さつまいも	玉葱、人参、葉ねぎ、干し椎茸	煮干し（だし）	1.7 g	
22月	ごはん	○		精白米、強化米			601 kcal	
	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、青ピーマン、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	23.5 g	ちくわ（魚）
	具だくさん豚汁		豚肉、絹厚あげ、みそ	油	大根、玉葱、ごぼう、人参、ねぎ、こんにゃく	酒、煮干し（だし）、淡口	14.9 g	
	ふりかけ（旅行の友）		ふりかけ（旅行の友）				2.2 g	ふりかけ（卵・乳）
23火	クロワッサン	○		クロワッサン			731 kcal	クロワッサン（卵・乳）
	ローストチキン（赤ワインソース）		鶏肉もも	砂糖、油、バター	にんにく、玉葱、しめじ	濃口、みりん、塩、赤ワイン、デミグラスソース、ケチャップ	27.7 g	バター（乳）
	ポテトサラダ		ハム	じゃがいも、マヨネーズ（卵不使用）	きゅうり、人参、コーン	塩、こしょう	41.9 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（乾）、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	2.3 g	
	クリスマスケーキ（セレクト）					ケーキ（チョコ・ストロベリー）		ケーキ（卵・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・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】

※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。