



令和8年度 5月給食予定献立表

★給食目標 正しい食べ方をしよう
★栄養目標 正しい食事の習慣を身につけよう



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金	1年生を迎える会・歓迎遠足(お弁当)							
ゴールデンウィーク(5/2~5/6)								
7木	黒糖パン(小)			黒糖パン			627 kcal	
	ナポリタン	○	ベーコン	スパゲティ, 油, 砂糖	玉葱, 人参, 青ピーマン, 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	21.5 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	フルクトレッシング, 粒入りマスタード, こしょう, 黒こしょう	17.7 g	チーズ(乳)
	ミルメーク(ココア)		ミルメーク(ココア)				2.1 g	
8金	ごはん			精白米, 強化米			615 kcal	
	サバのゆず味噌煮	○	さばゆず味噌煮				22.1 g	さば(魚)
	もやしのおいそか和え		のり	ごま	もやし, ほうれん草, きゅうり, 人参	濃口, みりん, 淡口	20.3 g	ごま
11月	新たまねぎの味噌汁		絹厚あげ, みそ		玉葱, 小松菜, 人参, えのき	煮干し(だし), さば節他(だし)	1.9 g	
	ごはん			精白米, 強化米			610 kcal	
	豚キムチ炒め	○	豚肉, 絹厚あげ	ごま油, 砂糖, 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	25.1 g	ごま
	お魚だんごの春雨スープ		お野菜だんご(魚), 豆腐	はるさめ, ごま油	きくらげ, 大根, 人参, ほうれん草, しょうが	中華味, 鶏豚湯, 淡口, 濃口, 酒, 塩, こしょう	17.8 g	お野菜だんご(魚)
12火	さつまいもチップス			さつまいもチップス			1.8 g	
	ごはん(小)			精白米, 強化米			604 kcal	
	具だくさんうどん	○	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	24.1 g	かまぼこ(魚)
	千草焼		千草焼				15.8 g	千草焼(卵・乳)
13水	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	1.9 g	ちくわ(魚), ねりごま, ごま
	ごはん			精白米, 強化米			631 kcal	
	シシリアンライスの具	○	豚肉, 乳牛モモ(脂身付き)	油, ごま, 片栗粉, マヨネーズ	玉葱, しょうが, にんにく	酒, 焼肉のたれ, 濃口	24.2 g	ごま
	え野菜			和風ドレッシング	キャベツ, きゅうり, 人参, コーン	塩, こしょう	22.9 g	マヨネーズ(卵)
14木	わかめスープ		わかめ, 鶏肉むね, 豆腐	ごま油, ごま	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	1.9 g	ごま
	きなこ揚げパン		きな粉	コッペパン, 砂糖, あげ油		塩	638 kcal	
	ジャーマンポテト	○	ベーコン	じゃがいも, オリーブ油	玉葱, 人参, コーン, パセリ, にんにく	コンソメ, 白ワイン, 塩	24.5 g	
	ミートボールのスープ		ミートボール	油	大根, 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	27.6 g	
15金	麦ごはん			精白米, 押麦, 強化米			2.0 g	
	ポークカレー	○	豚肉, 大豆	じゃがいも, 油, はちみつ	玉葱, 人参, グリンピース, しょうが, にんにく, トマトピューレ, りんごピューレ	チャツネ, カレールー(2種), ウスターソース, 赤ワイン, カレーアロマ(スパイス)	23.1 g	
	フルーツヨーグルト		ヨーグルト		パイン缶, みかん缶, もも缶, りんご		17.8 g	ヨーグルト(乳)
							1.5 g	
18月	ごはん		ジョア(ストロベリー)	精白米, 強化米			629 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	25.3 g	
	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	17.0 g	
	小松菜のすまし汁		豆腐, かまぼこ		もやし, 人参, えのき, 小松菜	塩, 濃口, 淡口, かつお節(だし), 昆布(だし), さば節他(だし)	1.6 g	かまぼこ(魚)
19火	ごはん(小)			精白米, 強化米			600 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	24.4 g	かまぼこ(魚)
	しゅうまい		焼売				14.0 g	
	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	2.0 g	てんぷら(魚), ごま
20水	吉野の鶏めし		鶏肉もも, 鶏肉むね	精白米, 押麦, 強化米, 油, 砂糖	ごぼう, にんにく	濃口, 酒	607 kcal	
	サクッと男爵コロケ	○		男爵コロケ, あげ油			19.5 g	コロケ(卵・乳)
	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(だし), 昆布(だし)	17.8 g	
	アセロラゼリー			アセロラゼリー			2.0 g	
21木	ミルクパン/ジャム			ミルクパン, いちごジャム(国産)			660 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	30.4 g	チーズ(乳), 牛乳
	枝豆				枝豆	塩	22.0 g	
	マカロニ入り野菜スープ		鶏肉むね	マカロニ(ツイスト), 油	キャベツ, もやし, 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	1.9 g	
22金	ごはん			精白米, 強化米			664 kcal	
	鶏肉の西京焼き	○	鶏肉もも, 米みそ	砂糖, ごま油	こねぎ, にんにく, しょうが	酒, ケチャップ	27.0 g	
	ブロッコリーのサラダ		ハム		キャベツ, きゅうり, ブロッコリー, コーン	塩, かんきつドレッシング, こしょう	24.9 g	
	ペコじゃが汁		ベーコン, 牛乳, スキムミルク, みそ	油, じゃがいも	玉葱, 人参, しめじ, 小松菜	煮干し(だし), さば節他(だし)	1.7 g	牛乳, スキムミルク(乳)
25月	ごはん			精白米, 強化米			601 kcal	
	豚肉の生姜炒め	○	豚肉, 絹厚あげ	油, 砂糖, 片栗粉	玉葱, 人参, 青ピーマン, 赤ピーマン, しょうが	塩, こしょう, 酒, 濃口	28.1 g	
	卵とわかめのスープ		卵, 鶏肉むね, わかめ	片栗粉	もやし, 人参, 葉ねぎ	淡口, 濃口, 塩, かつお節(だし), 昆布(だし)	18.8 g	卵
26火	ごはん(小)			精白米, 強化米			714 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), 濃口, ウスターソース, みりん, 酒, 煮干し(だし), 塩	22.3 g	
	れんこん入りつくね		れんこん入りつくね				23.2 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	2.2 g	
27水	ごはん			精白米, 強化米			612 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	23.9 g	
	春雨サラダ		ハム, 卵	はるさめ, ごま	きゅうり, 人参, きくらげ	棒棒鶏ドレッシング	17.9 g	卵, ごま
							1.9 g	
28木	黒糖パン			黒糖パン			671 kcal	ホワイトベース(乳), スキムミルク(乳), シチューフレーク(乳), 牛乳
	クリームシチュー	○	鶏肉むね, 大豆, ホワイトベース, 牛乳, スキムミルク	じゃがいも, 油	玉葱, 人参, ほうれん草, 白いんげんベース, コーン(クリーム缶)	シチューフレーク, コンソメ, 塩, こしょう, たらスープ, 白ワイン	27.8 g	
	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	24.8 g	チーズ(乳)
	果物(オレンジ)				パレンシアオレンジ		1.9 g	
29金	ごはん			精白米, 強化米			607 kcal	
	ちくわのいそべ揚げ	○	ちくわ, あおのり	小麦粉, あげ油			21.7 g	ちくわ(魚)
	切干大根の酢の物		かにかま	油, 砂糖	切干大根(国産), きゅうり, 人参	淡口, みりん, 酢	16.1 g	かにかま(魚)
	みそけんちん汁		鶏肉むね, 木綿豆腐, 油揚げ, みそ	じゃがいも, 油	干し椎茸, こんにゃく, 大根, 人参, ごぼう	酒, 淡口, 煮干し(だし), さば節他(だし)	2.0 g	

※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。