



# 令和8年度 6月給食予定献立表

給食目標  
栄養目標

準備や片づけをていねいにしよう  
じょうぶな歯や骨をつくらう



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		シヨア(ブルーベリー)	精白米, 強化米			628 kcal	シヨア(乳)
	ザンギ	シヨア	鶏肉むね	片栗粉, 小麦粉, あげ油, 砂糖	しょうが, にんにく	塩, 酒, 濃口	23.2 g	
	きゅうりとわかめの酢の物	シヨア	わかめ, ちくわ	砂糖	きゅうり, 人参	酢, 淡口	15.2 g	ちくわ(魚)
	数のすまし汁	シヨア	かまぼこ, 豆腐	おわら麩	もやし, しめじ, 人参, ほうれん草, 葉ねぎ, 干し椎茸	塩, 淡口, かつお節・昆布(だし), さば節等(だし)	1.7 g	かまぼこ(魚)
2火	ごはん(小)			精白米, 強化米			605 kcal	
	タンタン麺	○	豚ひき肉, 大豆, 米みそ, 赤出みそ	ちゃんぽん, ごま油, 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	23.0 g	ねりごま
	鉄腕アトムのぎょうざ	○	ぎょうざ				17.9 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, ごま, ツナ(魚)
3水	ごはん			精白米, 強化米			601 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	27.7 g	
	中華スープ	○	鶏肉むね, 豆腐, わかめ	ごま, ごま油	もやし, 人参, 小松菜, 干し椎茸	中華味, がらスープ, 塩, こしょう, 淡口, 酒, さば節等(だし)	17.5 g	ごま
	黒糖ビーンズ		黒糖ビーンズ				1.7 g	
4木	ココア揚げパン			コッパパン, 砂糖, あげ油		ローヤルココアパウダー	606 kcal	
	鶏肉のトマト煮	○	鶏肉むね	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, ブロッコリー, にんにく	白ワイン, 塩, こしょう, ケチャップ, ハヤシルー, 濃口, ウスターソース, コンソメ, 赤ワイン	29.5 g	
	野菜スープ		桜島どり肉団子	油	玉葱, 大根, 人参, しめじ, もやし, ほうれん草	塩, こしょう, コンソメ	22.1 g	
							2.3 g	
5金	ごはん			精白米, 強化米			604 kcal	
	さんまのみぞれ煮	○	さんまのみぞれ煮				24.8 g	さんま(魚)
	炒り鶏	○	鶏肉むね	油, 砂糖	れんこん, ごぼう, 人参, こんにやく, 干し椎茸, たけのこ, いんげん	濃口, 淡口, 塩, みりん, 酒, さば節等(だし)	19.9 g	
			豆腐, みそ		大根, 人参, しめじ, ほうれん草	煮干し(だし), さば節等(だし)	1.7 g	
7日	フリー参観							
8月	ふりかえ休日							
9火	ごはん			精白米, 強化米			622 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	25.7 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	16.9 g	ごま, 棒棒鶏ドレ(ごま)
	ふりかけ(磯のり)		ふりかけ(磯海苔)				1.8 g	ふりかけ(ごま)
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, 塩	615 kcal	塩さば(魚), ごま
	ホキ天玉揚げ	○	ホキ天玉揚げ	あげ油			25.0 g	ホキ(魚)
	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, こんにやく, 干し椎茸, ねぎ	酒, 淡口, 塩, かつお節・昆布(だし)	24.1 g	
	フルーツムース		フルーツムース				2.0 g	フルーツムース(乳)
11木	黒糖パン(小)			黒糖パン			646 kcal	
	トマトのクリームパスタ	○	鶏肉むね, ホホワイトベース, 牛乳, スキムミルク	スパゲティ, 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	塩, 白ワイン, コンソメ, 塩, こしょう	24.5 g	ホホワイトベース(乳), 牛乳, スキムミルク(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	21.7 g	
	ミルクケーキ(コーヒー)		ミルクケーキ(コーヒー)				1.8 g	
12金	麦ごはん			精白米, 押麦, 強化米			660 kcal	
	チキンカレー	○	鶏肉むね, 大豆	じゃがいも, 油, はちみつ	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(2種), ウスターソース, カレーアロマ, はちみつ	23.1 g	
	キラキラフルーツ			冷) アセロラジュレ	りんご, パイン缶, もも缶, みかん缶		15.9 g	
							1.5 g	
15月	ごはん			精白米, 強化米			602 kcal	
	鯖の利休焼き	○	さば	ごま		酒, みりん, 濃口	27.3 g	さば(魚), ごま
	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, こんにやく	濃口, みりん, 酒	21.0 g	てんぷら(魚)
	ニラ玉スープ		鶏肉むね, 卵, 大豆	油, 片栗粉	白菜, にら, 人参, えのき, きくらげ	中華味, 塩, こしょう, 淡口, 酒, さば節等(だし)	1.7 g	卵
16火	ごはん(小)			精白米, 強化米			617 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	23.2 g	焼き豚(卵・乳)
	揚げぎょうざ		ギョーザ	あげ油			17.3 g	
	運根と海藻のサラダ		わかめ, 海藻ミックス, 油揚げ		れんこん, きゅうり, 人参	淡口, みりん, 棒棒鶏ドレッシング	2.1 g	棒棒鶏ドレ(ごま)
17水	ごはん			精白米, 強化米			606 kcal	
	豚丼の具	○	豚肉	ごま油, 砂糖, 片栗粉	しょうが, にんにく, 玉葱, キャベツ, 人参, 葉ねぎ, にら, 赤こんにやく, えのき	みりん, 酒, 濃口, 塩	25.0 g	
	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, 人参, 小松菜, もやし, きくらげ	濃口, 塩, 中華味, 淡口, 鶏豚湯, 酒, さば節等(だし)	16.0 g	
	ぶどうゼリー		ぶどうゼリー				1.7 g	
18木	ミルクパン			ミルクパン			651 kcal	
	ミートグラタン	○	豚ひき肉, 大豆, チーズ	小麦粉, 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	29.7 g	チーズ(乳)
	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, こしょう	24.7 g	バター(乳)
	レンズ豆と野菜のスープ		鶏肉むね, レンズまめ	油	にんにく, キャベツ, 人参, 玉葱, ブロッコリー	コンソメ, 淡口, 塩, こしょう, 白ワイン	2.0 g	
19金	ごはん			精白米, 強化米			684 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, 玉葱, にんにく, 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	26.1 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	23.3 g	
	ABCマカロニスープ		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	1.7 g	
22月	ごはん			精白米, 強化米		v	603 kcal	
	エビと魚のチリソース	○	えび, たら	あげ油, 砂糖, ごま油	玉葱, 人参, 青ピーマン, にんにく, しょうが	ケチャップ, 酢, トウバンジャン, 酒	21.8 g	えび, たら(魚)
	豆腐と青菜の中華スープ		鶏肉むね, 豆腐	ごま油	もやし, 人参, 干し椎茸, 小松菜	中華味, 酒, 塩, こしょう, 濃口, 淡口, さば節等(だし)	19.3 g	
							1.5 g	
23火	ごはん(小)			精白米, 強化米			607 kcal	
	五目うどん	○	鶏肉むね, かまぼこ	うどん, 油	白菜, 玉葱, ごぼう, 葉ねぎ, 人参, 干し椎茸	煮干し(だし), 酒, 淡口, 塩, さば節等(だし)	22.2 g	かまぼこ(魚)
	たまご焼き		たまご焼き				14.9 g	たまご
	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), ごま, ねりごま
24水	ピラフ		鶏肉むね	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	607 kcal	
	キャベツのメンチカツ	○	キャベツのメンチカツ	あげ油			22.3 g	
	ジュリアンスープ		ベーコン	油	セロリ, 玉葱, 大根, 小松菜, 人参	コンソメ, 塩, こしょう, 白ワイン, 濃口, 淡口	20.3 g	
	鉄分ヨーグルト		ヨーグルト				1.8 g	ヨーグルト(乳)
25木	ピタパン			ピタパン			636 kcal	
	ケバブ風チキン	○	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	29.4 g	ヨーグルト(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	28.1 g	
	コンソメスープ		ベーコン, ホホワイトベース, 牛乳, スキムミルク	油	玉葱, コーン, コーン(クリーム缶), マッシュルーム, 人参, しめじ, パセリ	コンソメ, 塩, こしょう, 白ワイン	1.9 g	ホホワイトベース(乳), 牛乳, スキムミルク(乳)
26金	麦ごはん			精白米, 押麦, 強化米			673 kcal	
	ハヤシライス	○	豚肉, 大豆	油	玉葱, かぼちゃ, 人参, しめじ, 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	24.1 g	
	コールスローサラダ		ハム	コールスロードレッシング	キャベツ, きゅうり, 人参, コーン	塩, こしょう	19.7 g	
	果物(バナナ)				バナナ		1.9 g	
29月	ごはん			精白米, 強化米			681 kcal	
	鶏肉のソテーりんごソース	○	鶏肉もも	砂糖, バター, 片栗粉	にんにく, しょうが, りんごピューレ, レモン果汁, りんご	コンソメ, 濃口, 塩, こしょう, 白ワイン	26.8 g	バター(乳)
	そえ野菜(レモン)			コールスロードレッシング, セミセバレモン	キャベツ, きゅうり, 人参, コーン	塩	25.7 g	
	カレースープ		豚肉	じゃがいも, 油	枝豆, 玉葱, 人参, しめじ, にんにく, トマト缶, トマトピューレ	酒, カレールー(2種), コンソメ	1.4 g	
30火	ごはん(小)			精白米, 強化米			600 kcal	
	大町たら麺	○	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	22.7 g	かまぼこ(魚)
	お豆腐しゅうまい		お豆腐しゅうまい				17.0 g	お豆腐しゅうまい(魚)
	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	2.1 g	ツナ(魚), かつお節(魚)

※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。