



令和8年度 7月給食予定献立表



佐賀市立春日北小学校

給食目標
栄養目標

1学期の給食をふりかえろう
朝ごはんをきちんと食べよう

日・曜	献立名	牛乳	食品名			調味料	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	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	チャーハン	○	たまご, 焼豚	精白米, 押麦, 強化米, 油	玉葱, 人参, ピーマン, コーン	酒, 濃口, 中華味, 塩, こしょう	651 kcal	卵, 焼豚(卵・乳)
	米粉入り春巻		春巻	あげ油			18.7 g	
	ワントンスープ		かまぼこ, 豆腐	ワントン, 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	23.8 g	かまぼこ(魚)
	青りんごゼリー			青りんごゼリー			1.9 g	
2木	きなこ揚げパン	○	きな粉	コッペパン, 砂糖, あげ油		塩	650 kcal	コッペパン(乳)
	冷しゃぶサラダ		豚肉	和風ドレッシング	もやし, キャベツ, きゅうり, 人参, 黄ピーマン, 赤ピーマン	塩, 酒, ごまドレッシング	29.8 g	ごまドレッシング
	トマトスープ		鶏肉むね	油, じゃがいも, マカロニ, 砂糖	にんにく, 玉葱, 人参, マッシュルーム, パセリ, 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	25.6 g	
							2.0 g	
3金	ごはん	○		精白米, 強化米			602 kcal	
	さばの味噌煮		さば味噌煮				22.1 g	さば(魚)
	野菜の梅おかか和え		かつお節	砂糖	キャベツ, もやし, 人参, きゅうり, コーン	梅びしお, 濃口, 淡口, みりん	18.6 g	かつお節(魚)
	吉野汁		鶏肉むね	油, じゃがいも, 片栗粉	大根, ごぼう, 人参, 干し椎茸, 葉ねぎ	酒, 淡口, 塩, かつお節・昆布(だし)	1.7 g	
6月	ごはん	○	ジョア(マスカット)	精白米, 強化米			679 kcal	ジョア(乳)
	チキン南蛮		鶏肉むね	片栗粉, 小麦粉, あげ油, 砂糖, タルタル(卵不使用)		塩, こしょう, 酒, 濃口, 酢	24.3 g	
	そえ野菜				キャベツ, きゅうり, 人参, コーン	塩, 青じそドレッシング	23.7 g	
	夏野菜の味噌汁		油揚げ, みそ		かぼちゃ, なす, 人参, 玉葱, しめじ, ねぎ	煮干し(だし), さば節他(だし)	2.0 g	
7火	ちらしずし	○	鶏肉むね, 卵, のり	精白米, 押麦, 強化米, ごま, 油, 砂糖	れんこん, ごぼう, 人参, 干し椎茸, いんげん	料理酒, 酢, 淡口, 濃口, みりん, 塩	673 kcal	卵, のり(えび), ごま
	星のコロッケ			星のコロッケ, あげ油			21.9 g	
	枝豆			枝豆		塩	21.1 g	
	魚そうめんのすまし汁		魚そうめん		大根, 白菜, 人参, オクラ, 干し椎茸	かつお節・昆布(だし), 淡口, 塩, みりん	2.0 g	魚そうめん(魚)
	七夕お星さまゼリー			七夕お星さまゼリー				
8水	麦ごはん	○		精白米, 押麦, 強化米			602 kcal	
	タコライス		豚肉, 牛肉, 大豆, チーズ	油, 砂糖	玉葱, 人参, にんにく, トマト, レタス	酒, 濃口, ウスターソース, ケチャップ, 塩, こしょう, チリパウダー	24.1 g	チーズ(乳)
	がばい野菜スープ		ベーコン	じゃがいも, 油	キャベツ, 人参, 大根, しめじ, ブロッコリー, パセリ	コンソメ, 塩, こしょう, 白ワイン	18.9 g	
	ミルク(ココア)		ミルク(ココア)				1.5 g	
9木	黒糖パン(小)	○		黒糖パン			675 kcal	黒糖パン(乳)
	ペスカトーレ		えび, いか, ベーコン	スパゲティ, オリーブ油, 砂糖	にんにく, にんにく, 玉葱, トマト缶, トマトピューレ, バジル	塩, 白ワイン, 塩, ローレル, オレガノ, コンソメ, こしょう	26.5 g	えび, いか
	マセドアンサラダ		ウィンナー	じゃがいも, エッグゲア, 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	23.8 g	
	ミルク(ココア)		ミルク(ココア)				1.6 g	
10金	麦ごはん	○		精白米, 押麦, 強化米			663 kcal	
	三重津海軍スペシャルカレー		豚肉, 鶏肉むね	じゃがいも, 砂糖, オリーブ油, 油, はちみつ	玉葱, 人参, ブロッコリー, しょうが, にんにく, トマトピューレ, りんごピューレ	コンソメ, 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)	22.5 g	
	フレンチサラダ		ハム		キャベツ, きゅうり, 人参, コーン	塩, フレンチドレッシング	18.3 g	
	果物(すいか)				すいか		1.8 g	
13月	ごはん	○		精白米, 強化米			674 kcal	
	鶏肉のグリル~柿酢ジャポネソース~		鶏肉もも	砂糖, オリーブ油	しょうが, にんにく, 玉葱, にんにく	濃口, みりん, 酒, 塩, 料理酒, 柿酢	25.8 g	
	ほうれんそうのいそか和え		のり	ごま油	ほうれんそう, キャベツ, きゅうり, 人参, 赤ピーマン	塩, 濃口, 淡口, みりん	22.1 g	のり(えび)
	鉄分たっぷり豚汁		豚肉, レンズ豆, 油揚げ, みそ	ごま油	切干大根, 人参, ごぼう, こんにゃく, 干し椎茸, 葉ねぎ, こまつな	淡口, 煮干し(だし)	1.9 g	
手作り嬉野茶レモンゼリー	ゼラチン	砂糖	レモン果汁, みかん缶, せん茶					
14火	ごはん	○		精白米, 強化米			626 kcal	
	きびなごのかりかりフライ		きびなごのかりかりフライ	あげ油			23.5 g	きびなご(魚)
	春雨の酢の物		ハム, 卵	はるさめ, ごま, 砂糖	きゅうり, もやし, 人参	淡口, 酢	19.4 g	卵, ごま
	チゲスープ		豚肉, 豆腐, みそ, 赤出みそ	ごま油, 砂糖	白菜, 玉葱, 人参, えのき, たら, 白菜キムチ	トウバンジャン, 濃口, 中華味, 酒, みりん	1.7 g	
15水	ごはん	○		精白米, 強化米			613 kcal	
	チンジャオロース		豚肉	片栗粉, 油, 砂糖	玉葱, もやし, たけのこ, ピーマン, 赤ピーマン, 人参, しょうが, にんにく	酒, 濃口, 塩, こしょう, オイスターソース	26.6 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	17.7 g	ごま
	さつまいもチップス			さつまいもチップス			1.7 g	
16木	ミルクパン	○		ミルクパン			676 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	28.2 g	かまぼこ(魚), かつお節, 焼きそばソース(えび)
	ブロッコリーとチーズのサラダ		チーズ	和風ドレッシング	ブロッコリー, キャベツ, 人参, 赤ピーマン, 黄ピーマン	塩	22.8 g	チーズ(乳)
	アイスクリーム		アイスクリーム				2.1 g	アイス(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・牛乳・卵・小麦粉・大豆(一部を除く)・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。