



令和8度 9月 給食予定献立表

給食目標
栄養目標

仲よく食べよう
給食の栄養についてしよう



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）			
2水	ごはん	○		精白米、強化米			613 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	21.9 g	ちくわ(魚)
	冬瓜スープ		鶏肉むね	油	とうがん、もやし、人参、ねぎ、干し椎茸	白ワイン、淡口、コンソメ、塩、こしょう	13.8 g	
	ヨーグルッペムース			ヨーグルッペムース			1.6 g	ムース(乳)
3木	ココア揚げパン	○		コッペパン、砂糖、あげ油		ローヤルココアパウダー	633 kcal	
	冷しゃぶと夏野菜のサラダ		豚肉	和風ドレッシング	キャベツ、きゅうり、人参、オクラ、にがうり、ミニトマト	塩、酒、ごまドレッシング	26.8 g	ごまドレ(ねりごま)
	トマトスープ		鶏肉むね	油、じゃがいも、マカロニ(シェール)、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	23.8 g	
							1.8 g	
4金	ごはん	○		精白米、強化米			641 kcal	
	サバのゆず味噌煮		さばゆず味噌煮				24.5 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	21.2 g	かつお節(魚)
	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、玉葱、人参、小松菜、もやし、きくらげ	濃口、塩、中華味、淡口、鶏豚湯、酒	2.0 g	
7月	ごはん	○		精白米、強化米			620 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	24.5 g	牛乳
	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	21.2 g	
	レタスとトマトのスープ		鶏肉むね	油	トマト、人参、とうがん、レタス、パセリ	コンソメ、塩、こしょう、白ワイン	1.5 g	
8火	ごはん	○		精白米、強化米			610 kcal	
	マーボーなす		豚ひき肉、大豆、赤出みそ、米みそ	油、砂糖、ごま油、片栗粉	なす、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、テンメンジャン、オイスターソース、酒、中華味、濃口、塩、こしょう	24.2 g	
	パンサンスー		焼き豚、卵	はるさめ	キャベツ、きゅうり、人参	塩、韓国ナムルドレッシング	16.3 g	焼き豚(卵・乳)、卵、ドレッシング(ごま)
	果物(オレンジ)				バレンシアオレンジ		1.8 g	
9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	604 kcal	塩さば(魚)、ごま
	ホキ天玉揚げ		ホキ天玉揚げ	あげ油			24.4 g	ホキ(魚)
	具だくさん豚汁		豚肉、絹厚あげ、みそ	油、里いも	大根、ごぼう、人参、ねぎ、こんにゃく	酒、煮干し(だし)、淡口	21.6 g	煮干し(魚だし)
	ぶどうゼリー			ぶどうゼリー			2.1 g	
10木	ミルクパン(小)	○		ミルクパン			648 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、トマトピューレ	塩、ケチャップ、塩、コンソメ、赤ワイン	23.3 g	
	おからサラダ		おから、ハム、たまご	マヨネーズ(卵不使用)	きゅうり、人参	淡口、みりん、こしょう	24.4 g	卵
	ミルメーク(コーヒー)		ミルメークカルシウム				2.2 g	ミルメーク
11金	麦ごはん	○		精白米、押麦、強化米			629 kcal	
	夏野菜カレー		鶏肉むね	じゃがいも、油、はちみつ	玉葱、かぼちゃ、なす、人参、オクラ、トマトピューレ、にんにく、しょうが、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、カレーアロマ	21.4 g	
	キラキラフルーツ			カットゼリー(レモン)	りんご、パイナップル、もも缶、みかん缶		14.9 g	
							1.5 g	
14月	ごはん	○	ジョア(ブレン)	精白米、強化米			631 kcal	ジョア(乳)
	鶏の塩から揚げ		鶏肉もも	小麦粉、片栗粉、あげ油		ガーリックパウダー、塩、こしょう、酒	24.5 g	
	昆布和え		塩昆布	ごま油	キャベツ、きゅうり、人参、コーン		19.0 g	
	けんちん汁		豚肉、木綿豆腐、油揚げ	じゃがいも、ごま油	大根、人参、ごぼう、こんにゃく、干し椎茸、ねぎ	酒、淡口、塩、かつお節(だし)、昆布(だし)、鰯節(だし)	1.7 g	鰯節・鰯節(だし)
15火	ごはん(小)	○		精白米、強化米			632 kcal	
	わかめうどん		鶏肉むね、かまぼこ、わかめ	うどん、油	白菜、人参、ごぼう、葉ねぎ、干し椎茸	煮干し(だし)、酒、淡口、塩、鰯節(だし)	27.0 g	かまぼこ(魚)、煮干し・鰯節(だし)
	たまご焼き		たまご焼き				16.7 g	卵
	切干大根の和風サラダ			油、ごま、和風ドレッシング	切干大根、きゅうり、人参、コーン	淡口、みりん	1.6 g	ごま
16水	麦ごはん	○		精白米、押麦、強化米			603 kcal	
	ビビンバ丼の具		豚肉	ごま油、砂糖、片栗粉、ごま	しょうが、にんにく、もやし、玉葱、人参、小松菜、にら、白菜キムチ	酒、濃口、テンメンジャン、コチュジャン、みりん、塩	23.2 g	ごま
	春雨スープ		鶏肉むね	ごま油、はるさめ	きくらげ、大根、人参、葉ねぎ、小松菜、しょうが	中華味、鶏豚湯、淡口、濃口、酒、塩、こしょう	16.2 g	
	フルーツ杏仁プリン			フルーツ杏仁プリン			1.8 g	
17木	バーガーパン	○		バーガーパン			668 kcal	
	てりやきチキンバーガー		照焼チキンパティ				26.9 g	
	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	26.4 g	
	じゃがコーンスープ		鶏肉むね、ホワイトベース、牛乳、スキムミルク	じゃがいも、油	コーン(ｸﾘｰﾑ缶)、コーン、玉葱、人参、しめじ、パセリ	コンソメ、塩、こしょう、白ワイン、シチューフレーク	2.0 g	ホワイトベース、牛乳、スキムミルク、シチューフレーク
18金	ごはん	○		精白米、強化米			638 kcal	
	国産いわしフライ		いわしフライ	あげ油			24.6 g	いわし(魚)
	れんこんの高菜炒め		ベーコン	ごま、砂糖、ごま油	たかな漬、れんこん、人参、いんげん	濃口、みりん、酒	22.0 g	ごま
	かぼちゃの味噌汁		油揚げ、みそ		かぼちゃ、白菜、人参、葉ねぎ、小松菜	煮干し(だし)、淡口、鰯節(だし)	1.7 g	煮干し・鰯節(だし)
24木	黒糖パン	○		黒糖パン			612 kcal	
	なすのミートグラタン		豚ひき肉、大豆、チーズ	油、砂糖	なす、玉葱、人参、にんにく、トマトピューレ	赤ワイン、ケチャップ、塩、こしょう、濃口	28.0 g	チーズ
	枝豆				枝豆	塩	20.7 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	1.8 g	
25金	ごはん	○		精白米、強化米			614 kcal	
	白身魚の酢豚風		たら角切	あげ油、砂糖、油、片栗粉	玉葱、人参、青ピーマン、たけのこ、干し椎茸	ケチャップ、がらすープ、濃口、淡口、酢、中華味、酒、塩	22.3 g	たら(魚)
	中華卵スープ		鶏肉むね、豆腐、卵、大豆	ごま油、片栗粉	とうがん、人参、ほうれん草、きくらげ	中華味、鶏豚湯、淡口、酒、塩、こしょう	17.4 g	卵
	お月見デザート			十五夜デザート			1.6 g	
28月	ごはん	○		精白米、強化米			605 kcal	
	韓国風肉じゃが		豚肉	じゃがいも、砂糖、ごま、ごま油	玉葱、人参、こんにゃく、干し椎茸、枝豆、にんにく	トウバンジャン、テンメンジャン、酒、濃口、塩、鰯節(だし)	27.7 g	ごま、鰯節(だし)
	緑黄色ナムル		鶏肉ささ身	ごま、砂糖、ごま油	もやし、にら、ほうれん草、人参、にんにく	酒、塩、濃口、中華味、酢、みりん、トウバンジャン	15.8 g	ごま
	味付けのり		味付けのり				1.4 g	
29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	24.6 g	かまぼこ(魚)
	しゅうまい		焼売				15.6 g	
	こまつナサラダ		ツナ	ごま	キャベツ、人参、小松菜	塩、ごまドレッシング	1.9 g	ツナ(魚)、ごま、ごまドレ(ねりごま)
30水	カレーピラフ	○	豚ひき肉	精白米、押麦、強化米、油、砂糖	玉葱、人参、コーン、青ピーマン、グリーンピース、にんにく	酒、カレーアロマ、コンソメ、ケチャップ、ウスターソース、塩、こしょう	678 kcal	
	北海道男爵コロッケ			男爵コロッケ、あげ油			22.8 g	コロッケ(卵・乳)
	ラビオリスープ		ラビオリ、鶏肉むね	油	ブロッコリー、ブロッコリー、キャベツ、人参、ほうれん草、しめじ	コンソメ、淡口、塩、こしょう、白ワイン	22.3 g	
	アセロラゼリー			アセロラゼリー			1.8 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・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。