



令和8年度 10月給食予定献立表

★給食目標
★栄養目標

食べものを大切にしよう
好き嫌いせず何でも食べよう



佐賀市立春日北小学校

日・曜	献立名	牛乳	食 品 名			調 味 料	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 木	きなこ揚げパン	○	きな粉	コッペパン、砂糖、あげ油		塩	600 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、ピーマン、パプリカ赤、人参	白ワイン、コンソメ、塩、こしょう	27.3 g	
	レンズ豆と野菜のスープ		ウィンナー、レンズ豆	油	にんにく、キャベツ、人参、トマト、ブロッコリー	コンソメ、淡口、塩、こしょう、白ワイン	25.2 g	
							1.8 g	
2 金	ごはん	○		精白米、強化米			600 kcal	
	いわしおかか煮		いわしおかか煮				25.5 g	いわし(魚)
	彩りひじきの炒り豆腐		干ひじき、木綿豆腐	ごま油、砂糖	人参、玉葱、枝豆、コーン	濃口、酒、みりん、さば節等(だし)	19.3 g	さば節等(魚)
	沢煮焼		豚肉	油	大根、人参、ごぼう、えのき、干し椎茸、葉ねぎ	淡口、塩、酒、かつお節・昆布(だし)	1.5 g	かつお節(魚)
5 月	ごはん	ジョア	ジョア（ストロベリー）	精白米、強化米			670 kcal	ジョア(乳)
	ヤンニョムチキン		鶏肉むね	片栗粉、小麦粉、あげ油、砂糖、ごま	にんにく	塩、こしょう、酒、コチュジャン、ケチャップ、濃口、みりん	25.7 g	ごま
	きゅうりとわかめの酢の物		わかめ、ちくわ	砂糖	きゅうり、人参	酢、淡口	18.1 g	ちくわ(魚)
	ワンタンスープ		かまぼこ、豆腐	ワンタン、ごま油	白菜、人参、えのき、小松菜	がらスープ、中華味、淡口、酒、塩、こしょう	1.9 g	かまぼこ(魚)
6 火	ごはん(小)	○		精白米、強化米			601 kcal	
	とんこつ野菜ラーメン		豚肉、米みそ	ちゃんぽん、ごま、油	キャベツ、ねぎ、人参、干し椎茸、しょうが、にんにく	白湯スープ、鶏豚湯、がらスープ、酒、中華味、塩、こしょう	23.5 g	ごま、白湯スープ(乳)
	鉄腕アトムのごようざ		ぎょうざ				15.0 g	
	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	2.1 g	ちくわ(魚)、ごま、ねりごま
7 水	ごはん	○		精白米、強化米			632 kcal	
	中華丼の具		豚肉、えび、いか	油、片栗粉、ごま油	しょうが、キャベツ、玉葱、小松菜、人参、きくらげ、たけのこ	酒、濃口、淡口、がらスープ、塩、こしょう、中華味	30.1 g	えび、いか
	ほうれん草のナムル		鶏ささみ	ごま、砂糖、ごま油	もやし、ほうれん草、人参、にんにく	濃口しょうゆ、中華味、みりん、酢、トウバンジャン	17.5 g	ごま
	フルーツムース			フルーツムース			1.6 g	フルーツムース(乳)
8 木	バーガーパン	○		バーガーパン			629 kcal	バーガーパン(乳)
	ハンバーガー		国産ミートハンバーグ	砂糖	トマトピューレ	ケチャップ、トマトソース、ウスターソース	26.5 g	
	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	22.0 g	
	かぼちゃのポタージュ		ベーコン、ホワイトベース、牛乳、スキムミルク	油	玉葱、かぼちゃ、かぼちゃペースト、白いんげんペースト、パセリ	シチューフレーク、コンソメ、塩、こしょう、白ワイン	2.3 g	乳製品(ホワイトベース、牛乳、スキムミルク、シチューフレーク)
9 金	ごはん	○		精白米、強化米			606 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	26.4 g	
	わかめの味噌汁		わかめ、豆腐、みそ		大根、人参、えのき、葉ねぎ	煮干し(だし)、さば節等(だし)	15.0 g	煮干し(魚)、さば節等(魚)
	ブルーベリーゼリー			ブルーベリーゼリー			2.0 g	
13 火	ごはん	○		精白米、強化米			616 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	オイスターソース(カキ)
	パンバンジーサラダ		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	16.7 g	ごま
							1.6 g	
14 水	チャーハン	○	焼き豚、たまご	精白米、押麦、強化米、油	玉葱、人参、青ピーマン、コーン	酒、濃口、中華味、塩、こしょう	630 kcal	焼き豚(乳)、たまご
	米粉入り春巻		春巻	あげ油			19.8 g	
	3色だんごのスープ		お野菜つまみれ(魚)		白菜、人参、小松菜、もやし、きくらげ	中華味、淡口、濃口、酒、塩	23.6 g	お野菜つまみれ(魚)
	青りんごゼリー		青りんごゼリー				2.2 g	
15 木	ミルクパン(小)	○		ミルクパン			609 kcal	ミルクパン(乳)
	トマトのクリームパスタ		鶏肉むね、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	25.8 g	乳製品(ホワイトベース、牛乳、スキムミルク)
	ハムのマリネ		ハム	砂糖、オリーブ油	キャベツ、きゅうり、アスパラガス、黄ピーマン、赤ピーマン	酢、塩、こしょう	18.2 g	
	ミルメーク(ココア)		ミルメーク(ココア)				1.6 g	
16 金	麦ごはん	○		精白米、押麦、強化米			733 kcal	
	かつカレー		とんかつ、鶏肉むね、大豆	あげ油、じゃがいも、油、はちみつ	玉葱、人参、グリーンピース、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	25.1 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	25.7 g	
							2.1 g	
19 月	運 動 会 の 振 替 休 日							
20 火	食パン	○		食パン			659 kcal	食パン(乳)
	チリコンカン		豚ひき肉、牛ひき肉、大豆、大豆、レンズ豆、ミックスビーンズ	油、砂糖	にんにく、枝豆、玉葱、人参、セロリー、トマトピューレ	赤ワイン、ケチャップ、チャツネ、ウスターソース、コンソメ、塩、こしょう、チリパウダー、ナツメグ	28.1 g	
	マカロニサラダ		ツナ	マカロニ、マヨネーズ(卵不使用)	キャベツ、きゅうり、人参	塩、こしょう	28.1 g	ツナ(魚)
							1.9 g	
21 水	ごはん	○		精白米、強化米			678 kcal	
	親子丼の具		鶏肉もも、鶏肉むね、卵	油、おわら麩、砂糖、片栗粉	玉葱、人参、しめじ、葉ねぎ、干し椎茸	酒、淡口、塩、さば節等(だし)	26.8 g	卵、さば節等(魚)
	カレー風ポテトサラダ		ツナ	じゃがいも、マヨネーズ(卵不使用)	きゅうり、人参、スイートコーン	塩、カレーアロマ、こしょう	23.0 g	ツナ(魚)
	果物(りんご)				りんご		1.5 g	
22 木	黒糖パン(小)	○		黒糖パン			601 kcal	黒糖パン(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	28.7 g	かまぼこ(魚)、かつお節(魚)、焼きそばソース(エビ)、オイスターソース(カキ)
	ブロッコリーとシーフードのサラダ		いか、えび	イタリアンドレッシング	ブロッコリー、キャベツ、人参	塩、酒	16.9 g	いか、えび
	鉄分ヨーグルト		ヨーグルト				2.1 g	ヨーグルト(乳)
23 金	ごはん	○		精白米、強化米			606 kcal	
	サバのかば焼き		さば切身	あげ油、砂糖、ごま油	にんにく	濃口、酒、みりん	25.8 g	さば(魚)
	即席漬け(ゆかり和え)				キャベツ、もやし、きゅうり、人参	淡口、みりん、ゆかり	18.7 g	
	飛鳥汁		鶏肉むね、豆腐、みそ、牛乳	油	こんにゃく、干し椎茸、白菜、れんこん、人参、ごぼう、えのき、葉ねぎ、しょうが	酒、淡口、がらスープ	1.8 g	牛乳
26 月	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	油、ごま、片栗粉、一食マヨネーズ	玉葱、しょうが、にんにく	酒、焼肉のたれ、濃口	23.9 g	ごま、一食マヨネーズ(卵)、焼肉のたれ(ごま)
	そえ野菜			和風ドレッシング	キャベツ、きゅうり、人参、コーン	塩、塩、こしょう	22.8 g	
	わかめスープ		わかめ、鶏肉むね、豆腐	ごま油、ごま	白菜、もやし、人参、干し椎茸、にんにく	中華味、淡口、塩、こしょう、酒	1.9 g	ごま
27 火	ごはん(小)	○		精白米、強化米			611 kcal	
	具だくさんうどん		鶏肉むね、かまぼこ、わかめ	うどん、油	白菜、人参、ごぼう、干し椎茸	煮干し(だし)、酒、淡口、塩、さば節等(だし)	26.6 g	かまぼこ(魚)、煮干し(魚)、さば節等(魚)
	干草焼		干草焼				15.3 g	干草焼(卵・乳・だし汁)
	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	1.8 g	てんぷら(魚)、ごま
28 水	ジャンバラヤ	○	鶏肉むね、ウィンナー	精白米、押麦、強化米、オリーブ油	玉葱、人参、コーン、赤ピーマン、パセリ、にんにく	ケチャップ、ウスターソース、コンソメ、ケイジャンスパイス、塩、こしょう	661 kcal	
	キャベツのメンチカツ		キャベツのメンチカツ	あげ油			24.7 g	
	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	24.1 g	卵
	豆乳パンナコッタ					豆乳パンナコッタ	2.1 g	
29 木	黒糖パン	○		黒糖パン			629 kcal	黒糖パン(乳)
	鮭のホワイトソース焼き		さけ、ホワイトベース、牛乳、粉チーズ	パン粉、オリーブ油	にんにく、玉葱、パセリ	白ワイン、塩、こしょう	32.1 g	さけ(魚)、乳製品(ホワイトベース、牛乳、粉チーズ)
	コロコロサラダ		チーズ	和風ドレッシング	大根、きゅうり、人参、コーン	塩	21.9 g	チーズ(乳)
	マカロニ入り野菜スープ		鶏肉むね	マカロニ、油	キャベツ、大根、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	2.1 g	
30 金	ごはん	○		精白米、強化米			671 kcal	
	手作りハンバーグ(ハロウィン)		豚ひき肉、牛ひき肉、牛乳	パン粉、オリーブ油、砂糖、バター、片栗粉	ダイスカボチャ(国産)、玉葱、にんにく、トマト缶、トマトピューレ	塩、こしょう、黒こしょう、ナツメグ、ケチャップ、コンソメ	24.7 g	牛乳、バター
	そえ野菜(香味)			野菜いっぱい香味たまねぎ	キャベツ、きゅうり、人参、コーン	塩	20.8 g	
	ジュリアンスープ		鶏肉むね	マカロニ、油	セロリー、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	1.1 g	
	ハロウィンデザート	○		パンブキンパフ				

※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】
※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。