令和８年度　１１月給食予定献立表

給食目標　残さず食べよう

栄養目標　いろいろな食品を組み合わせて食べよう

佐賀市立春日北小学校

日・曜	献立名	牛乳	食品名 血や肉になる（赤）	食品名 熱や力のもとになる（黄）	食品名 体の調子を整える（緑）	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
2 月	ごはん(小)			精白米, 強化米			617 kcal	
	大町たろ麺	○	豚肉, かまぼこ	干うどん, ごま油	人参, きくらげ, もやし, 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	24.9 g	かまぼこ(魚)
	れんこん入りつくね		れんこん入りつくね				17.5 g	
	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)
3 火	文　化　の　日							
4 水	ごはん			精白米, 強化米			609 kcal	
	白身魚のパン粉焼き	○	さわら	パン粉, 油, バター	にんにく, パセリ	白ワイン, 塩, こしょう	26.5 g	さわら(魚), バター(乳)
	かにかまサラダ(柑橘)		かにかま		キャベツ, きゅうり, 人参, コーン	塩, かんきつドレッシング	18.5 g	かにかま(魚)
	ラビオリスープ		ラビオリ, 鶏肉むね	油	キャベツ, 大根, 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	1.6 g	
5 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	639 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, 塩, 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	29.9 g	
	ミートボールとかぼちゃのスープ		ミートボール	油	かぼちゃ, 大根, 人参, しめじ, ほうれん草	白ワイン, コンソメ, 塩, こしょう	23.6 g	
							1.9 g	
6 金	麦ごはん			精白米, 押麦, 強化米			682 kcal	
	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, 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), カレースパイス, ウスターソース,	22.6 g	
	キラキラフルーツ			冷）アセロラジュレ	バナナ, パイン缶, もも缶, みかん缶		17.4 g	
							1.6 g	
9 月	ごはん		ジョア（ブルーベリー）	精白米, 強化米			670 kcal	ジョア(乳)
	ザンギ	ジョア	鶏肉むね	片栗粉, 小麦粉, 油, 砂糖	しょうが, にんにく	塩, 酒, 濃口	25.4 g	
	ごぼうのひじき煮		てんぷら, 干ひじき	ごま油, 砂糖, ごま	ごぼう, 人参, こんにゃく, いんげん	酒, みりん, 濃口	17.7 g	てんぷら(魚), ごま
	大根の味噌汁		豆腐, みそ		大根, 人参, しめじ, 葉ねぎ	煮干し(だし), さば節等	1.9 g	煮干し(だし), さば節等(魚)
10 火	ごはん(小)			精白米, 強化米			609 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, もやし, 人参, 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	26.8 g	焼き豚(卵/乳)
	しゅうまい		焼売				15.4 g	
	ニラのナムル			ごま, 砂糖, ごま油	もやし, にら, ほうれん草, 人参, にんにく	濃口, 中華味, 酢, みりん, トウバンジャン	2.0 g	ごま
11 水	ごはん			精白米, 強化米			616 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	23.0 g	
	ビーフンスープ		かまぼこ	ビーフン, 油, ごま油	白菜, 人参, 小松菜, きくらげ	中華味, 鶏豚湯, 淡口, 塩, こしょう, 酒	14.6 g	かまぼこ(魚)
	ヨーグルッペムース			ヨーグルッペムース			1.7 g	ヨーグルッペムース(乳)
12 木	バーガーパン			バーガーパン			715 kcal	
	魚フライバーガー		白身魚フライ	あげ油, 一食マヨネーズ			27.3 g	白身魚(魚), マヨネーズ(卵)
	そえ野菜(レモン)	○		コールスロー, レモンドレ	キャベツ, きゅうり, 人参, コーン	塩	29.6 g	
	トマトのクリームスープ		鶏肉むね, ホワイトベース, 牛乳, スキムミルク	マカロニ(シェル), じゃがいも, 油	玉葱, 人参, 白いんげんペースト, ほうれん草, トマトジュース	コンソメ, シチューフレーク, 塩, こしょう, 白ワイン	1.8 g	ホワイトベース, 牛乳, スキムミルク(乳), シチューフレーク(乳)
13 金	麦ごはん			精白米, 押麦, 強化米			637 kcal	
	ハヤシライス	○	豚肉, 大豆	油	玉葱, かぼちゃ, 人参, しめじ, グリンピース, マッシュルーム, トマトピューレ, にんにく	エブリィハヤシフレーク, ハヤシルー, デミグラスソース, ウスターソース, コンソメ, 赤ワイン	25.8 g	
	りっちゃんのサラダ		ハム, かつお節, 塩昆布	油, 砂糖	キャベツ, きゅうり, 人参, ミニトマト, コーン	酢, 塩, こしょう	18.3 g	かつお節(魚)
							1.9 g	
16 月	振　替　休　日							
17 火	ごはん			精白米, 強化米			607 kcal	
	ごまみそバター鍋	○	豚肉, 絹厚あげ, 米みそ	油, ごま, バター	にんにく, 白菜, 大根, 玉葱, 人参, しめじ, えのき, コーン	酒, 中華味, がらスープ, 塩	25.3 g	ごま, バター(乳)
	ごぼうの春雨サラダ		鶏肉ささ身	砂糖, はるさめ, 和風ドレ	きゅうり, 人参, ごぼう	酒, 濃口	18.7 g	
							1.1 g	
18 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	602 kcal	
	ちくわのいそべ揚げ	○	ちくわ, あおのり	小麦粉, あげ油		水	22.0 g	ちくわ(魚)
	五目汁		鶏肉むね, 油揚げ	油	大根, ごぼう, 人参, こんにゃく, 葉ねぎ, 干椎茸	塩, 淡口, 酒, かつお節・昆布(だし)	19.3 g	かつお節(魚)
	果物(みかん)				みかん		1.9 g	
19 木	ミルクパン(小)			ミルクパン			669 kcal	
	ミートソーススパゲティー	○	豚ひき肉, 牛ひき肉, 大豆	スパゲティ, 油, 砂糖	玉葱, 人参, にんにく, トマトピューレ, グリンピース	赤ワイン, ケチャップ, ハヤシルー, コンソメ, 濃口, ウスターソース, ローレル, 塩, こしょう	26.2 g	
	かぼちゃとハムのサラダ		ハム	マヨネーズ(卵不使用)	かぼちゃ, ブロッコリー, 人参	塩, こしょう	23.5 g	
	ミルメーク(コーヒー)		ミルメークカルシウム ※飲用乳中止にはつきません。				2.1 g	
20 金	ごはん			精白米, 強化米			635 kcal	
	肉じゃが	○	牛肉, 豚肉	じゃがいも, 砂糖, 油	玉葱, 人参, 枝豆, こんにゃく, 干し椎茸	濃口, みりん, 酒, 塩, さば節等	26.3 g	さば節等(魚)
	切干大根の梅おかか和え		かつお節	砂糖	切干大根(国産), きゅうり, 人参, コーン	淡口, みりん, 梅びしお, 濃口	17.0 g	かつお節(魚)
	ふりかけ（磯のり）		ふりかけ（磯海苔）				1.9 g	ふりかけ(ごま)
24 火	ごはん(小)			精白米, 強化米			657 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), スパイス, 濃口, ウスターソース, みりん, 酒, 煮干し(だし), 塩, さば節等	25.0 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, 赤ピーマン, りんご	ﾌﾚﾝﾁﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ, 粒入りマスタード, こしょう, 黒こしょう	17.1 g	チーズ(乳)
	ころりん黒糖まめ		ころりん黒糖まめ				2.0 g	
25 水	麦ごはん			精白米, 押麦, 強化米			630 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, 糸こんにゃく, えのき	みりん, 酒, 濃口, 塩	24.6 g	
	がばい野菜スープ		ベーコン	じゃがいも, 油	トマト, 人参, 大根, しめじ, ブロッコリー, パセリ(乾)	コンソメ, 塩, こしょう, 白ワイン	19.8 g	
	シュークリーム			シュークリーム			1.4 g	シュークリーム(乳)
26 木	黒糖パン			黒糖パン			685 kcal	
	冬野菜のシチュー	○	鶏肉むね, 大豆, 牛乳, スキムミルク	じゃがいも, 小麦粉, バター, 油	玉葱, 人参, かぶ, ほうれん草, 白いんげんペースト	コンソメ, 塩, こしょう, 白ワイン	29.1 g	牛乳, スキムミルク, バター(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	28.7 g	
							2.1 g	
27 金	ごはん			精白米, 強化米			633 kcal	
	サバのゆず味噌煮	○	さばゆず味噌煮				23.8 g	さば(魚)
	れんこんのきんぴら		てんぷら	ごま, ごま油, 砂糖	れんこん, 人参, いんげん, こんにゃく	濃口, 塩, みりん, 酒	21.4 g	てんぷら(魚), ごま
	かきたま汁		卵, 大豆, わかめ	片栗粉	白菜, 人参, えのき, 葉ねぎ	淡口, 濃口, 酒, 塩, かつお節・昆布(だし)	1.9 g	卵, かつお節(魚)
30 月	ごはん			精白米, 強化米			634 kcal	
	さけフライ	○	さけフライ	あげ油			23.7 g	さけ(魚)
	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	20.6 g	
	そぼろ汁		鶏ひき肉	ごま油, 片栗粉	しょうが, 干し椎茸, 白菜, ごぼう, 人参, しめじ, 小松菜, 葉ねぎ	淡口, 濃口, 酒, 塩	1.2 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・うどん麺・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。