

令和８年度　１２月給食予定献立表



給食目標　落ち着いて楽しく食べよう
栄養目標　食事のマナーについて知ろう

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 たんぱく質 脂質 食塩相当量	アレルギー対応
1 火	ごはん(小)			精白米,強化米			636 kcal	
	タンタン麺	○	豚ひき肉,大豆,米みそ(淡色辛みそ),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	23.7 g	ねりごま
	お豆腐しゅうまい		お豆腐しゅうまい				19.7 g	お豆腐しゅうまい(魚)
	切干大根のナムル			砂糖,油,ごま	切干大根,きゅうり,人参,ほうれん草	淡口,みりん,韓国ナムル	2.0 g	ごま,韓国ナムル(ごま)
2 水	チキンライス	○	鶏肉むね	精白米,押麦,強化米,砂糖,油	玉葱,人参,コーン,青ピーマン,にんにく	酒,ケチャップ,コンソメ,濃口,塩,こしょう	749 kcal	
	オムレツ（プレーン）		オムレツ（プレーン）				25.3 g	オムレツ(卵)
	ミートボールのスープ		ミートボール	油	大根,人参,もやし,ほうれん草,マッシュルーム	白ワイン,コンソメ,淡口,塩,こしょう	30.2 g	
	焼プリンタルト			焼プリンタルト			2.2 卵,乳	焼プリンタルト(卵,乳)
3 木	きなこ揚げパン	○	きな粉	コッペパン,砂糖,あげ油		塩	633 kcal	コッペパン(乳)
	豚肉と野菜のカレー炒め		豚肉	じゃがいも,砂糖,油	しょうが,にんにく,玉葱,青ピーマン,赤ピーマン,人参	コンソメ,淡口,カレーアロマ,塩,こしょう,白ワイン	28.5 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,白菜,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	23.8 g	
							1.7 g	
4 金	ごはん	○		精白米,強化米			599 kcal	
	エビと魚のチリソース		えびフリッター,たら角切	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	21.5 g	えび,たら(魚)
	卵とわかめのスープ		卵,鶏肉むね,わかめ	片栗粉	白菜,人参,干し椎茸,小松菜	淡口,濃口,塩,かつお節,昆布	18.8 g	卵,かつお節(だし)
							1.4 g	
7 月	ごはん	ジョア	ジョア（マスカット）	精白米,強化米			630 kcal	ジョア(乳)
	揚げ鶏のねぎソースかけ		鶏肉むね	片栗粉,小麦粉,あげ油,砂糖	しょうが,こねぎ	塩,こしょう,酒,濃口,酢	26.3 g	
	大豆のひじき煮		干ひじき,大豆,油揚げ,てんぷら	砂糖,油	人参,枝豆,こんにゃく,にんにく	酒,濃口,塩,みりん,だし(鯖節ほか)	18.5 g	てんぷら(魚),だし
	わかめと豆腐のすまし汁		わかめ,豆腐,かまぼこ		白菜,人参,えのき,葉ねぎ	塩,淡口,,かつお節,昆布	1.8 g	かまぼこ,かつお節(だし)
8 火	ごはん	○		精白米,強化米			657 kcal	
	ミートローフ		豚ひき肉,牛ひき肉,牛乳	パン粉,砂糖,片栗粉	にんにく,玉葱,玉葱,人参,グリンピース	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	25.5 g	牛乳
	そえ野菜(柑橘)				キャベツ,きゅうり,人参,コーン	塩,かんきつﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ	21.9 g	
	ベコじゃが汁		ベーコン,大豆,牛乳,スキムミルク,みそ	油,じゃがいも	白菜,人参,しめじ,小松菜	煮干し(だし)	1.9 g	牛乳,スキムミルク,煮干し(だし)
9 水	ごはん	○		精白米,強化米			603 kcal	
	マーボー豆腐		豚ひき肉,大豆,豆腐,赤出みそ	ごま油,片栗粉	玉葱,人参,たけのこ,にんにく,しょうが,葉ねぎ,干し椎茸	塩,トウバンジャン,酒,中華味,テンメンジャン,濃口,オイスターソース,塩	24.0 g	
	中華風春雨サラダ		焼き豚,卵	はるさめ	もやし,小松菜,人参	棒棒鶏ドレッシング	17.1 g	焼き豚(卵・乳),卵,棒棒鶏ドレッシング
							1.9 g	
10 木	黒糖パン(小)	○		黒糖パン			625 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,玉葱,トマト缶,トマトピューレ,バジル	白ワイン,塩,ローレル,オレガノ,コンソメ,こしょう	28.8 g	えび,いか
	緑黄色野菜のゴロゴロサラダ		ハム		かぼちゃ,ブロッコリー,ブロッコリー,人参	塩,サウザンアイランドドレッシング,こしょう	21.3 g	サウザンアイランドドレッシング(卵)
	チーズ（ディズニー）		チーズ				1.7 g	チーズ
11 金	麦ごはん	○		精白米,押麦,強化米			634 kcal	
	冬野菜カレー		鶏肉むね,大豆	油,里いも,はちみつ	にんにく,しょうが,玉葱,れんこん,人参,グリンピース,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,エブリィカレーフレーク,ウスターソース,カレーアロマ	23.3 g	
	フルーツヨーグルト		ヨーグルト		パイン缶,みかん缶,もも缶,りんご		16.5 g	ヨーグルト
							1.5 g	
14 月	ごはん	○		精白米,強化米,ごま塩			638 kcal	ごま
	プルコギ		豚肉,赤出みそ	ごま,ごま油,砂糖,片栗粉	しょうが,にんにく,玉葱,人参,もやし,しめじ,にら,たけのこ	濃口,酒,みりん,トウバンジャン	28.0 g	ごま
	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,白菜,大根,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	18.8 g	ごま
							1.7 g	
15 火	ごはん(小)/ふりかけ	○		精白米,強化米			638 kcal	
	八宝うどん		豚肉,かまぼこ	うどん,ごま油,片栗粉	白菜,もやし,大根,人参,葉ねぎ,干し椎茸,たけのこ	淡口,酒,中華味,塩,煮干し(だし)	20.7 g	かまぼこ,煮干し(だし)
	ぎょうざ		ギョーザ				18.0 g	
	野菜チップス			じゃがいも,さつまいも,あげ油	れんこん,人参	塩	1.7 g	
16 水	焼肉チャーハン	○	豚肉	精白米,押麦,強化米,砂糖,ごま,油	玉葱,人参,コーン,枝豆,にんにく	酒,焼肉のたれ,濃口,塩,こしょう	657 kcal	ごま,焼肉のたれ
	米粉入り春巻		春巻	あげ油			21.8 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	23.5 g	ごま
	さつまポテト			さつまポテト			1.9 g	
17 木	ミルクパン/ミルメーク	○	ミルメーク(ココア)	ミルクパン			642 kcal	ミルクパン
	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	29.4 g	チーズ
	枝豆				枝豆	塩	21.5 g	
	オニオンスープ		鶏肉むね	じゃがいも,油	玉葱,人参,パセリ(乾)	コンソメ,塩,こしょう,白ワイン	2.0 g	
18 金	ごはん	○		精白米,強化米			610 kcal	
	さんまのおかか煮		さんまのおかか煮				25.2 g	さんま(魚)
	きんぴらごぼう		スライス天ぷら	ごま,砂糖,ごま油	ごぼう,こんにゃく,人参,いんげん	みりん,酒,濃口	19.6 g	天ぷら(魚),ごま
	具だくさん味噌汁		豆腐,油揚げ,みそ		大根,白菜,人参,葉ねぎ	煮干し(だし),だし(鯖節他)	1.8 g	煮干し(だし),だし
21 月	ごはん	○		精白米,強化米			634 kcal	
	すき焼き風煮		豚肉,絹厚あげ	砂糖,油	糸こんにゃく,白菜,玉葱,人参,ごぼう,えのき,葉ねぎ	交雑牛ﾓﾓ(脂身付、生),濃口,みりん,酒,だし(鯖節他)	23.8 g	だし(鯖節他)
	白菜の梅おかか和え		かつお節	砂糖	白菜,ほうれん草,人参,コーン	梅びしお,濃口,淡口,みりん	17.6 g	かつお節(魚)
	果物(バナナ)				バナナ		1.6 g	
22 火	ごはん	○		精白米,強化米			623 kcal	
	焼きビーフン(カレー風)		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,オイスターソース,淡口,濃口,中華味,カレーアロマ,塩,こしょう,酒	24.9 g	ちくわ(魚)
	豚汁		豚肉,豆腐,油揚げ,みそ	油	大根,こんにゃく,ごぼう,人参,しめじ,ねぎ	煮干し(だし),酒	16.2 g	煮干し(だし)
	味付けのり		味付けのり				1.7 g	
23 水	ごはん	○		精白米,強化米			780 kcal	
	ローストチキン（赤ワインソース）		鶏肉もも	砂糖,バター	にんにく,玉葱,マッシュルーム	濃口,みりん,塩,赤ワイン,デミグラスソース,ケチャップ	28.4 g	バター(乳)
	ブロッコリーとチーズのサラダ		チーズ	和風ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ	ブロッコリー,キャベツ,人参,赤ピーマン,黄ピーマン	塩	30.6 g	チーズ(乳)
	ミネストローネ		ベーコン,ﾐｯｸｽﾋﾞｰﾝｽﾞ	油,マカロニ(シェル),砂糖	キャベツ,玉葱,人参,セロリー,パセリ,にんにく,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	1.8 g	
	クリスマスデザート			セレクトデザート				ケーキ(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・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。