

令和5年度 6月 学校給食予定献立表 佐賀市立北川副小学校

◎ 食に関する指導目標 じょうぶな骨や歯をつくろう  
 ◎ 給食指導目標 衛生に気をつけて食べよう  
 誕生おめでとう献立…20日(火) 行事食…9日(金)「むし歯予防デー」 6月のおすすめ食材…グリーンアスパラ  
 和食に親しまおう…22日(木) ハッピーにんじんの日…21日(水) えがお給食の日…5日(月)

| 日曜   | 献立名   | ※アレルギー表示<br>①アレルギー物質表示7品目<br>②本校の除去対応食品                     | 食品名   |   |  | 調味料  | エネルギーKcal<br>たんぱく質g<br>献立のメッシュ<br>サイズ  |
|--|---|---|---|---|--|--|--|
|  |   |   | おもにエネルギーとなる                                     | おもに血・肉・骨を作る   | おもに体の調子を整える  |  |  |
| 木  | 1<br>米飯 牛乳<br>手作りハンバーグ<br>野菜ソテー<br>春雨汁 ※6年修学旅行            |   | ごはん<br>油 米粉2 片栗粉2 三温糖0.1<br>油0.5<br>春雨5         | 牛乳<br>鶏ひき肉20 豚ひき肉30 大豆5 豆乳5<br>キャベツ20 もやし15 赤ピーマン5 ビーマン5<br>小松菜10 にんじん5 たまねぎ20 干しいたけ0.5 | (冷)ソテーオニオン20 にんじん3<br>キャベツ20 もやし15 赤ピーマン5 ビーマン5<br>小松菜10 にんじん5 たまねぎ20 干しいたけ0.5 | 赤ワイン1 トマトケチャップ10 ウスターソース0.5<br>ナツメグ オールスパイス 塩 こしょう<br>塩 こしょう<br>煮干し(だし用)3 薄口しょうゆ4 塩      | 635 24.6<br>みんなで楽しく食べよう  |
|  | 2<br>コッペパン 牛乳<br>鶏の照り焼き<br>ゆでとうもろこし<br>野菜スープ ※6年修学旅行      | コッペパン(小麦・乳)   | コッペパン<br>三温糖1                                   | 牛乳<br>鶏肉40  | しょうが1<br>とうもろこし1/4ぼん<br>キャベツ20 にんじん2 もやし10 小松菜7 たまねぎ20 干しいたけ1                  | 濃口しょうゆ2.5 みりん1 酒0.5<br>塩<br>からスープキリン 中辛野菜スープ0.5<br>濃口しょうゆ1.5塩                            | 621 25.2<br>とうもろこしを味わおう  |
|  |   | 5<br>ごはん 牛乳<br>ブルコギ(焼肉)<br>わかめスープ<br>ナムル                    |   | ごはん<br>三温糖0.1 油<br>油<br>三温糖0.3  | 牛乳<br>豚肉45 赤だし用みそ2.5<br>干しわかめ0.8 豆腐25  | たまねぎ15 ねぎ5<br>にんにく0.3 しょうが0.2 りんごピューレ2<br>たまねぎ20 にんじん5 たけのこ水煮1.5 ねぎ5<br>もやし30 ニラ10 にんじん3 | 濃口しょうゆ2 豆板醤0.05<br>薄口しょうゆ2 からスープキリン 中辛野菜スープ0.5<br>酢1 濃口しょうゆ2 塩                     |
|  | 6<br>ごはん 牛乳<br>グリーンアスパラの揚げ物<br>豆腐のみそ汁<br>細切り昆布の煮もの        |   |   | ごはん<br>片栗粉4 米粉4 油 三温糖1<br>煮干し(だし用)<br>三温糖1 油1   | 牛乳<br>鶏肉40<br>鶏肉40<br>細切り昆布1.5 油揚げ8  | グリーンアスパラ8<br>たまねぎ20<br>つきこんにやく20 むき枝豆5   | 濃口しょうゆ2.5 みりん1 塩 こしょう<br>煮干し(だし用)3<br>濃口しょうゆ1.5                                    |
| 7<br>コッペパン 牛乳<br>白身魚の変わり揚げ<br>小松菜と切干大根のサラダ<br>わかめスープ |   | コッペパン(小麦・乳)   | コッペパン<br>白身魚<br>米粉3 かたくり粉3 油<br>野菜いっぱい和風ドレッシング5 | 牛乳<br>白身魚40 青のり0.3<br>大豆フレーク3<br>干しわかめ1   | にんにく0.2 しょうが0.2<br>小松菜10 切干大根2 にんじん5 きゅうり20<br>たまねぎ20 にんじん5 ねぎ5                | トマトケチャップ2 酒0.5<br>薄口しょうゆ1 塩 こしょう<br>塩 こしょう<br>からスープキリン 中辛野菜スープ0.5<br>野菜スープ0.5            | 558 25.4<br>骨や歯を強くする食べ物について知ろう   |
|  | 8<br>ごはん 牛乳<br>鮭の塩焼き<br>みそ汁<br>きゅうりと海そうの酢の物               |   | ごはん<br>煮干し(だし用)<br>上白糖1                         | 牛乳<br>鮭40<br>豆腐20 合わせみそ9<br>干わかめ0.5 海そうミックス0.2  | たまねぎ20 にんじん5 ねぎ5<br>にんじん5 ねぎ5 ごぼう5 だいこん20<br>きゅうり23 にんじん2                      | 塩 酒<br>煮干し(だし用)3 薄口しょうゆ4<br>酢1.5 塩 薄口しょうゆ0.5   | 510 25.1<br>和食に親しまおう   |
| 9<br>減量ミルクパン 牛乳<br>ベーコンの和風スパゲティ<br>ごぼうと枝豆のソテー<br>ずいか |   | ミルクパン(小麦・乳)   | ミルクパン<br>スパゲティ(小麦)<br>スパゲティミニ30 オリーブ油1          | 牛乳<br>ベーコン8   | たまねぎ20 小松菜5 にんにく0.5<br>ごぼう20 コーン10 にんじん5 枝豆むき身10<br>ずいか1/32こ                   | えのきだけ<br>薄口しょうゆ0.5 塩 こしょう  | 602 22.4<br>すいかについて知ろう   |
|  | 12<br>給食はありません  |   |   |   |  |  |  |
| 火  | 13<br>ごはん 牛乳<br>新じゃがいもと豚肉の煮もの<br>納豆<br>三色野菜炒め             |   | ごはん<br>じゃがいも50 三温糖2 油1<br>油<br>納豆1個             | 牛乳<br>豚肉20 厚揚げ20<br>納豆1個  | 干しいたけ0.5こんにやく10むき枝豆5<br>ごぼう15 にんじん10 たまねぎ40<br>もやし30ホールコーン8ピーマン5               | みりん1 酒0.5 濃口しょうゆ5<br>塩 こしょう  | 621 26.2<br>えがお給食について知ろう   |
|  | 水   | 14<br>シュガートースト 牛乳<br>ミートボールのスープ                             | 食パン(小麦・乳)                                       | 食パン グラニュー糖5 オリーブ油4<br>じゃがいも30 油<br>オリーブ油2.5   | 牛乳<br>牛乳<br>大豆水煮5<br>ささ身8  | にんじん10 たまねぎ15<br>粉パセリ0.01 にんにく0.2<br>キャベツ20 コーン5 枝豆10 にんじん5                              | からスープポーク&チキン5<br>野菜フィオン1 塩 洋こしょう<br>薄口しょうゆ0.5こしょう                                  |
| 木  |   | 15<br>キャベツとささ身のソテー<br>かしわごはん 牛乳<br>豚肉と厚揚げの煮もの<br>清汁 アセロラゼリー |   | ごはん<br>上白糖1<br>三温糖1<br>かまぼこ<br>アセロラゼリー40g(果糖ぶどう糖液糖・加工でんぷ)                               | 牛乳<br>鶏肉15<br>生揚げ40 豚肉20 昆布0.5<br>かまぼこ7  | にんじん5 ごぼう5 たけのこ水煮5<br>干しいたけ0.5<br>むき枝豆5  | 薄口しょうゆ0.5こしょう<br>塩 薄口しょうゆ2<br>出し昆布0.5<br>みりん1 酒1 濃口しょうゆ2<br>薄口しょうゆ3 濃口しょうゆ1 だし(昆布) |
|  | 金   | 16<br>ミルクパン 牛乳<br>白身魚のマヨネーズ焼き<br>カレーポトフ                     | ミルクパン(小麦・乳)                                     | ミルクパン<br>白身魚<br>卵めきマヨネーズ10<br>じゃがいも30 油   | 牛乳<br>白身魚(40)1切れ<br>ベーコン5 大豆水煮15   | にんじん5 たまねぎ20 キャベツ20 パセリ0.02<br>だいこん20  | 塩こしょう 白ワイン1<br>塩 こしょう カレー粉0.2 薄口しょうゆ0.5<br>からスープポーク&チキン5 野菜フィオン0.5                 |
| 月  |   | 19<br>麦ごはん 牛乳<br>まめまめカレー<br>和風サラダ                           |   | 麦ごはん / カレールウ7<br>じゃがいも20 カレールウ6油0.5<br>オリーブ油2   | 牛乳5 / ひよこまめ5<br>鶏ひき肉10 だいず20<br>わかめ0.5   | にんじん10 たまねぎ40 むき枝豆5<br>にんにく0.5 しょうが0.5 りんごピューレ3<br>きゅうり20 もやし20 にんじん3                    | 野菜フィオン0.5 こしょう0.02<br>濃口しょうゆ1<br>塩 食酢1.5 濃口しょうゆ2                                   |
|  | 火   | 20<br>五目ごはん 牛乳<br>わかめうどん<br>佐賀みかんゼリー                        |   | ごはん<br>油1 三温糖1<br>うどん(小麦) 煮干し(だし用)<br>佐賀みかんゼリー(異性化液糖、水飴)                                | 牛乳 / 鶏肉15<br>さやいんげん3 つきこんにやく10<br>油あげ5 干わかめ1<br>にんじん5 たまねぎ20 ねぎ5               | ごぼう5 にんじん5 干しいたけ0.3<br>さやいんげん3 つきこんにやく10<br>にんじん5 たまねぎ20 ねぎ5                             | 濃口しょうゆ2 酒0.5 みりん1<br>薄口しょうゆ4酒0.5みりん1煮干し(だし用)3                                      |
| 予定   |   | ※4年生簡易給食 コッペパン りんごジュース<br>スイートポテト<br>佐賀みかんゼリー               | 冷凍コッペパン(小麦)                                     | コッペパン りんごジュース<br>さつまいも 米粉<br>佐賀みかんゼリー(異性化液糖、水飴)   | 冷凍コッペパン りんごジュース  | 豆乳 大豆たんぱく  |  |
| 水  | 21<br>食パン 牛乳<br>かぼちゃとベーコンのチーズ焼き<br>キャベツたっぷりのスープ<br>りんごジャム | 食パン(小麦・乳)   | 食パン<br>チーズ(乳)<br>油<br>オリーブ油1<br>りんごジャム(水あめ・さとう) | 牛乳<br>ベーコン5 シュレッドチーズ15<br>豚肉10  | かぼちゃ30 ソテーオニオン20 トマトピューレ5<br>ホールコーン5 粉パセリ0.01<br>にんじん5 たまねぎ15 キャベツ30しめじ5       | 塩 こしょう トマトケチャップ12<br>野菜フィオン1 塩 こしょう 白ワイン0.5<br>からスープポーク&チキン5 薄口しょうゆ1                     | 599 24.4<br>ハッピーにんじんを探そう   |
|  | 木   | 22<br>ごはん 牛乳<br>うま煮<br>春雨の和えもの<br>せん茶ふりかけ                   |   | ごはん<br>じゃがいも50 三温糖2<br>春雨3 三温糖1<br>三温糖0.2   | 牛乳 / 鶏肉15<br>豚肉15 生揚げ20<br>油揚げ3<br>刻みのり2.5 ゆかり0.6                              | こんにやく20 さやいんげん5<br>にんじん5 たまねぎ40<br>にんじん3 きゅうり20 きくらげ0.5<br>煎茶0.5                         | 濃口しょうゆ6<br>酒0.5<br>酢1.5 薄口しょうゆ2<br>塩   |
| 金  |   | 23<br>減量コッペパン 牛乳<br>焼きビーフン<br>きゅうりのレモン漬け                    | コッペパン(小麦・乳)                                     | コッペパン<br>ビーフン20 油<br>オリーブ油2 上白糖0.3  | 牛乳<br>豚肉20   | にんじん5 たまねぎ20 きくらげ1 ビーマン10<br>キャベツ30 もやし10 にんにく0.3<br>きゅうり33 セロリ3 レモン果汁1                  | からスープポーク&チキン5<br>ウスターソース2 うすししょうゆ1 しお<br>薄口しょうゆ2 塩                                 |
|  | 月   | 26<br>ごはん 牛乳<br>豚肉のしょうが焼き<br>かぼちゃのみそ汁<br>ごぼうとひじきの炒り煮        |   | ごはん<br>三温糖0.5 油<br>煮干し(だし用)<br>油 三温糖0.5   | 牛乳<br>豚肉45<br>干わかめ0.2 合わせみそ9<br>大豆水煮10 ひじき1 油揚げ5                               | しょうが0.8<br>にんじん5 たまねぎ20 かぼちゃ20 ねぎ5<br>にんじん5 ごぼう10 さやいんげん5                                | みりん 酒 濃口しょうゆ2<br>煮干し(だし用)3<br>みりん1 濃口しょうゆ1.5 塩                                     |
| 火  |   | 27<br>ごはん 牛乳<br>鶏手羽元のパーベキューソース<br>キャベツとピーマンの炒めもの<br>けんちん汁   |   | ごはん<br>はちみつ1<br>油<br>煮干し(だし用)<br>油  | 牛乳<br>鶏手羽元1本<br>豆腐20 昆布粉0.01   | トマトジュース10<br>みかんジュース10<br>キャベツ35 ピーマン5 にんじん5<br>豆腐20 昆布粉0.01                             | 赤ワイン1 ウスターソース1.5<br>濃口しょうゆ1.5 こしょう<br>塩 こしょう<br>薄口しょうゆ3濃口しょうゆ1煮干し(だし用)3            |
|  | 水   | 28<br>減量コッペパン 牛乳<br>ソース焼きそば<br>ささみとわかめのサラダ                  | コッペパン(小麦・乳)                                     | コッペパン<br>スパゲティ(小麦)<br>野菜いっぱい和風ドレッシング5   | 牛乳 / 豚肉15<br>青のり0.3<br>ささみ5 わかめ1   | にんじん5 たまねぎ20 キャベツ20 ねぎ5<br>もやし15<br>赤ピーマン5 新たまねぎ10 きゅうり20                                | ウスターソース10<br>トマトケチャップ1 濃口しょうゆ1 中<br>濃ソース0.5  |
| 木  |   | 29<br>ごはん 牛乳<br>白身魚のいそべ揚げ<br>切干大根の和え物<br>新じゃがいものみそ汁         |   | ごはん<br>油 片栗粉3 米粉3<br>三温糖0.5<br>じゃがいも25<br>煮干し(だし用)                                      | 牛乳<br>白身魚40 青のり0.3<br>豆腐20 油揚げ5 合わせみそ9   | 切干大根3 にんじん5 きゅうり27<br>だいこん20 にんじん5<br>煮干(だし用)3   | 塩 酒 オールスパイス<br>薄口しょうゆ2<br>塩  |
|  | 金   | 30<br>減量ミルクパン 牛乳<br>長崎ちゃんぽん<br>中華サラダ                        | ミルクパン(小麦・乳)                                     | ミルクパン<br>ちゃんぽん麺(がま)がまぼこ<br>三温糖1 油   | 牛乳<br>豚肉15 かまぼこ7<br>焼豚5  | キャベツ30 たまねぎ20 にんじん5<br>もやし15 ホールコーン5 ねぎ5 きくらげ1<br>きゅうり20 テンゲン菜15 にんじん3                   | からスープキリン 中辛野菜スープ0.5<br>薄口しょうゆ2 塩 こしょう<br>酢1.5 濃口しょうゆ1塩                             |

\*しょうゆ(濃口・薄口)、食酢、中華スープの素は、小麦を含みます。 \*ウインナー、ハム、ベーコン、焼き豚は、乳・卵を含んでいないものを使用しています。

※上記アレルギー表示は、①②について行っています。  
 ①アレルギー物質表示7品目(卵・乳・小麦・そば・落花生・えび・かに)②本校の食物アレルギー除去対応食材(小麦・乳・卵・えび・かに)いか・貝類・魚・魚加工品・種実類・キウイ・ごま・りんご・なし・さいとも・やまいも)