令和６年度

１１　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　　何でも食べよう

◎　給食指導目標　　何でも食べよう

誕生おめでとう献立…２２日（金）　行事食…２５日（月）和食の日　えがお給食…１２日（火）　11月のおすすめ食材…米

和食に親しもう…７日（木）ハッピーにんじんの日…１４日（木）

日 曜	献立名	※アレルギー表示 ①アレルギー物資表示７品目 ②本校の除去対応食品	食品名 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	調味料	エネルギーKcal	たんぱく質g	献立のメッセージ
1	食パン　牛乳　※1～4年バス旅行	食パン（小麦・乳）	食パン(小麦粉70g)	牛乳			586	22.2	
	いちごジャム＆マーガリン	マーガリン(乳)	いちごジャム5.5　マーガリン(乳・大豆)5.5						
金	米粉のさつまいもとくりのタルト		米粉のタルト(米粉　砂糖　さつまいも　くり)	豆乳					ヨーグルトについて知ろう
	ヨーグルト(レモン味)　クラッカー	ヨーグルト(乳)クラッカー(小麦・乳)	クラッカー20g(小麦粉・バター・チーズ)	ヨーグルト1個	ヨーグルト(レモン)				
4 月	振休								
5	ごはん　　牛乳		ごはん	牛乳			579	25.9	
	のりの佃煮			のりの佃煮8g					
火	豚肉とじゃがいもの煮物		じゃがいも50三温糖１．５	豚肉30凍豆腐2大豆水煮5	にんじん10だいこん40ごぼう5干しいたけ1(冷)むき枝豆5	濃口しょうゆ5みりん1			はしを上手に使って食べよう
	もずくのチャンプルー		三温糖0.5	豚肉10生揚げ10合わせみそ1.5	もずく10にんじん5もやし10小松菜5	塩　濃口しょうゆ1　中華スープの素0.5			
6	ごはん　　牛乳		ごはん	牛乳			637	21.5	
	とりのから揚げ		米粉3片栗粉3油	鶏肉40	にんにく0.2	塩こしょう薄口しょうゆ1みりん1			
水	ポテトサラダ		じゃがいも40卵ぬきマヨネーズ8	ロースハム5	きゅうり15にんじん5	塩　こしょう			「ポテトサラダ」について知ろう
	キャベツとれんこんのスープ		油		れんこん10キャベツ20だまねぎ20にんじん5粉パセリ0.1	がらスープポーク＆チキン5塩こしょう昆布茶濃口しょうゆ3			
7	ごはん　牛乳		ごはん	牛乳			610	24.8	
	白身魚の磯辺揚げ	白身魚	片栗粉3米粉3油	白身魚40　青のり0.2		塩　こしょう			
木	春雨の炒め煮		春雨5三温糖0.2	豚ひき肉8	干しいたけ0.2根深ねぎ3たけのこ水煮5しょうが0.2(冷)むき枝豆5　たまねぎ10	濃口しょうゆ1.5　清酒　みりん1			和食に親しもう(いそべ揚げについて知ろう)
	かぶともち麦のみそ汁	煮干し（だし用）	もち麦3	干わかめ0.5生揚げ20合わせみそ9	にんじん5かぶ15たまねぎ20小松菜10ごぼう5	煮干し（だし用）3			
8	減量コッペパン　　牛乳	コッペパン（小麦・乳）	コッペパン	牛乳		塩　こしょう	620	22.6	
	スパゲティミートソース	スパゲティ（小麦）	スパゲティミニ30油	豚ひき肉20	にんじん5たまねぎ20しめじ5ホールトマト15	トマトケチャップ15ウスターソース1			
金	小松菜のサラダ	野菜いっぱい和風ドレッシング（小麦・かつお節エキス）	野菜いっぱい和風ドレッシング(小麦・かつお節エキス)５		にんじん5小松菜10キャベツ22ホールコーン5	塩			衛生に気を付けて食べよう
	さつまいもチップス		さつまいもチップス（さつまいも・砂糖・油）						
11 月	給食はありません								
12	ごはん　　牛乳		ごはん	牛乳			579	22.2	
	鶏肉とさつまいもの炒め物		さつまいも30卵ぬきマヨネーズ5	鶏肉35		濃口しょうゆ１昆布茶0.1			
火	茎わかめのスープ			豚肉8(冷)生揚げ15茎わかめ0.8	にんじん5たまねぎ20小松菜10	がらスープポーク＆チキン5中華スープの素1塩濃口しょうゆ2			えがお給食ついて知ろう
	きゅうりとたくあんの和えもの				きゅうり30　千切り沢庵3	薄口しょうゆ0.2　塩			
13	麦ごはん　　牛乳		麦ごはん	牛乳	たまねぎ15　ねぎ5		572	23.8	
	焼き肉		三温糖0.1 油	豚肉(または牛肉)45　赤だし用みそ2.5	にんにく0.3　しょうが0.2　りんごピューレ2	濃口しょうゆ2　豆板醤0.05			
水	中華スープ		油	干しわかめ0.7	たまねぎ20　にんじん5　たけのこ水煮15　ねぎ5	薄口しょうゆ2 がらスープポーク＆チキン5 中華スープの素1 塩　こしょう			焼き肉について知ろう
	ナムル	ごま油	三温糖0.3　ごま油0.5		もやし30　ニラ10　にんじん5	酢1 濃口しょうゆ2 塩			
14	ごはん　牛乳		ごはん	牛乳			593	23.3	
	白身魚の香味焼き	白身魚	オリーブ油2	白身魚40	にんにく0.2粉パセリ0.2	塩こしょう　オールスパイス			
	おいもサラダ		じゃがいも20さつまいも20卵ぬきマヨネーズ8	ロースハム5	きゅうり15にんじん5	塩　こしょう			ハッピーにんじんを探そう
木	ミネストローネスープ	マカロニ（小麦）	マカロニ3　ひよこ豆5	ベーコン5大豆水煮5	トマト10にんじん5たまねぎ20にんにく0.2セロリ1キャベツ20トマトホール15	塩こしょうワインがらスープポーク＆チキン5薄口しょうゆ2野菜ブイヨン0.5			
15	きなこ揚げパン　　牛乳	コッペパン（小麦・乳）	コッペパン　／　油上白糖7黄粉10	牛乳	チンゲン菜10もやし10	がらスープポーク＆チキン5　薄口しょうゆ3	618	25.3	
	はくさいと肉だんごのスープ	スクールミートボール（小麦）	春雨4（冷）スクールミートボール20（小麦）油	（冷）スクールミートボール20（小麦）	にんじん5はくさい30たまねぎ20きくらげ1	野菜ブイヨン0.5塩こしょう			
金	野菜ソテー			油	もやし20　にんじん5　コーン5　冷ほうれん草10	塩　こしょう			感謝して食べよう
	ヨーグルト	ヨーグルト(乳)		ヨーグルト1個					
18	ごはん　　牛乳		ごはん	牛乳	にんじん5たけのこ水煮5もやし5		573	24.4	
	ビビンバ		三温糖1	豚肉40赤だしみそ4	ぜんまい水煮3ほうれん草10にんにく0.5しょうが0.5	濃口しょうゆ4酢1清酒1豆板醤0.2			
	春巻き	春巻き（小麦）	油（冷）春巻きfe米粉入り35g（春雨　小麦粉　砂糖）	（冷）春巻き（豚肉　大豆）	（冷）春巻き（たまねぎ キャベツ　にんじん）				韓国料理に親しもう
月	れんこんとわかめのスープ			干わかめ0.8　豆腐10	れんこん10にんじん5たまねぎ20にら5	がらスープポーク＆チキン5薄口しょうゆ2			
19	ごはん　牛乳※就学時健診(予定)		ごはん	牛乳	つきこんにゃく20		545	19.3	
	肉じゃが		じゃがいも70 三温糖1.5 油	豚肉20	にんじん10　たまねぎ40　むき枝豆5	みりん1　酒1　濃口しょうゆ5			
火	ごま和え	ごま	三温糖1　いりごま2		きゅうり20　キャベツ15 にんじん5　ホールコーン5	薄口しょうゆ1.2			よくかんで食べよう
20	ごはん　　牛乳		ごはん	牛乳			591	23.3	
	とりのから揚げ		米粉3片栗粉3油	鶏肉40	にんにく0.2	塩こしょう薄口しょうゆ1みりん1			
水	レンズ豆のスープ		レンズ豆5　じゃがいも20	ベーコン3	にんじん5たまねぎ20にんにく0.2トマトホール15粉パセリ0.2	がらスープポーク＆チキン5野菜ブイヨン1塩こしょう			豆を食べよう
	コールスローサラダ		イタリアンドレッシング5		キャベツ25　にんじん5　ホールコーン10	塩　こしょう			
21	ごはん　牛乳		ごはん	牛乳	りんごピューレ5	トマトケチャップ2	566	18.8	
	ポークカレー	カレールウ（小麦・乳）	カレールウ16　じゃがいも30	豚肉20	にんじん10たまねぎ40にんにく0.2しょうが0.2	ウスターソース1野菜ブイヨン1がらスープポーク＆チキン5塩こしょう			
木	だいこんのサラダ		野菜いっぱい和風ドレッシング（小麦）５		だいこん20にんじん5きゅうり15（冷）むき枝豆5	塩　薄口しょうゆ1			秋の野菜を知ろう
22	減量ミルクパン　牛乳	ミルクパン（小麦・乳）	ミルクパン	牛乳	ホールトマト15トマトピューレ15マッシュルーム3	塩　こしょう　赤ワイン1	624	21.2	
	スパゲティナポリタン	スパゲティミニ(小麦)	スパゲティミニ30オリーブ油1	ベーコン3ウィンナー5	にんじん5たまねぎ20エリンギ5ピーマン5	トマトケチャップ10野菜ブイヨン1			
金	ブロッコリーのサラダ		上白糖1イタリアンドレッシング5		にんじん5ブロッコリー15きゅうり10ホールコーン5	塩　こしょう			誕生おめでとう献立
	ぶどうゼリー		ぶどうゼリー（糖類）		ぶどうゼリー（ぶどう果汁）				
25	ごはん　牛乳		ごはん	牛乳			531	24.9	
	鮭の塩焼き	鮭		銀鮭		塩0.2　酒0.5			
	おからの炒り煮		三温糖0.5　油	油揚げ5冷おから10	にんじん3ごぼう3干しいたけ0.2たまねぎ15ねぎ5	薄口しょうゆ2みりん1			感謝して食べよう（和食の日）
月	豆腐汁		片栗粉2	豆腐20	にんじん5たまねぎ20冷ほうれん草10	出し昆布0.5　薄口しょうゆ4みりん1			
26	ごはん　牛乳		ごはん	牛乳	にんじん5はくさい40チンゲン菜10こんにゃく20		569	18.7	
	ぎょうざ	ぎょうざ(小麦・ごま油)	学校用ギョーザ18g・2個(豚肉　ごま油)	学校用ギョーザ(小麦粉)	学校用ギョーザ(キャベツ　たまねぎ　にら)				
火	ビーフンサラダ		ビーフン5 三温糖0.5　油	焼豚5	にんじん5 きゅうり10	薄口しょうゆ1.5米酢1.5塩			ビーフンについて知ろう
	豆腐とわかめのスープ			干しわかめ0.5　豆腐20	にんじん5　たまねぎ15	がらスープポーク＆チキン5中華スーの素1　薄口しょうゆ4			
27	ごはん　牛乳		ごはん	牛乳	にんじん5　れんこん10　さやいんげん5　ごぼう10		601	21.7	
	うま煮		じゃがいも40 三温糖2　油	鶏肉15　厚揚げ30	つきこんにゃく20　干しいたけ0.5　だいこん30	濃口しょうゆ5　酒1　みりん1			
水	ごま和え	ごま　ねりごま	ごま1　ねりごま1　三温糖		にんじん5　きゅうり20　もやし20	濃口しょうゆ2　みりん1			よくかんで食べよう
	アセロラゼリー		アセロラゼリー40g（果糖ぶどう糖液糖・加工でん粉）		アセロラゼリー繊維・鉄（アセロラ・りんご）				
28	ごはん　　牛乳		ごはん	牛乳	ねぎ5　春菊2		591	24.6	
	すきやき		三温糖1　油	牛肉(または 豚肉)30豆腐25生揚げ25	にんじん8はくさい30冷えのき茸5冷しめじ5つきこんにゃく15	薄口しょうゆ5清酒1			
木	細切り昆布の煮物		三温糖0.5　油	細切り昆布0.7　油揚げ5　鶏肉5	ごぼう20　にんじん5	濃口しょうゆ2みりん1清酒1			よくかんで食べよう
29	コッペパン　牛乳	コッペパン（小麦・乳）	コッペパン	牛乳	トマトピューレ5	トマトケチャップ5　塩 こしょう	661	25.4	
	チリビーンズ		オリーブ油　ひよこ豆8	豚ひき肉15　大豆水煮8	にんにく0.2にんじん5たまねぎ20トマトホール15	赤ワイン1			
金	クリームシチュー	クリームシチューの素（乳・小麦）生乳	じゃがいも30 クリームシチューの素13 油	牛乳40　ウィンナー5	にんじん5 たまねぎ40（冷）むき枝豆10 粉パセリ0.02	がらスープポーク＆チキン5野菜ブイヨン0.5塩こしょう			石けんで手をきれいに洗って食べよう

＊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アレルギー物資表示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・さといも・やまいも・もも)