

| 令和7年度            |                            | 7・8 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…17日（木） |                            | 行事食…7日（月）「七夕」                           |                              | 「三重津海軍カレー」…1日（火）                       |                                               | 7月のおすすめ食材…きゅうり                       |       |                     |
| 和食に親しもう…14日（月）   |                            | ハッピーにんじんの日…3日（木）                        |                              | えがお給食の日…8日（火）                          |                                               |                                      |       |                     |
| 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 | たんぱく質               |
|                  |                            |                                         | 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                                   |                                      | Kcal  | g                   |
| 1<br>火           | ごはん 牛乳                     |                                         | ごはん                          | 牛乳                                     | カットトマト10 なす10 にんじん5                           | がらスープ・ポーク&チキン5野菜・ブイヨン0.5食塩           | 632   | 19.9                |
|                  | 三重津海軍カレー                   | カレールウ（小麦・乳）                             | 油 カレールウ16 じゃがいも20            | 豚ひき肉25                                 | ホールコーン5たまねぎ50にんにく0.2トマトピューレ8（冷）むき枝豆5 りんごピューレ3 |                                      |       |                     |
|                  | きらきらフルーツゼリー                | もも                                      | カットゼリーぶどう20                  |                                        | みかん缶20 もも缶15                                  |                                      |       | 三重津海軍カレーについて知ろう     |
| 2<br>水           | ごはん 牛乳                     |                                         | ごはん                          | 牛乳                                     |                                               |                                      | 575   | 25.1                |
|                  | 豚肉の佐賀みかんジュース煮              |                                         | 三温糖1                         | 豚肉55                                   | にんにく0.5しょうが0.5みかんジュース15                       | トマトケチャップ4ウスターソース1薄口しょうゆ2 赤ワイン1       |       | たまねぎを味わおう           |
|                  | たまねぎスープ                    |                                         | オリーブ油                        | ベーコン3                                  | たまねぎ30 にんじん5                                  | がらスープ・チキン・ポーク5 薄口しょうゆ1 塩、こしょう野菜・ブイヨン |       |                     |
| 3<br>木           | ごはん 牛乳                     |                                         | ごはん                          | 牛乳                                     |                                               |                                      | 563   | 21.0                |
|                  | 白身魚の甘酢あんかけ                 | 白身魚                                     | 米粉3 片栗粉3 油                   | 白身魚（40）1切れ                             |                                               | 酢2 トマトケチャップ2 薄口しょうゆ2                 |       | ハッピーにんじんを探そう        |
|                  | うりのごま和え                    | ごま                                      | ごま1                          |                                        | うり35                                          | 濃口しょうゆ2 塩                            |       |                     |
| 4<br>金           | ビーフン汁                      |                                         | ビーフン6                        | ベーコン3                                  | にんじん5 たまねぎ20 チンゲン菜10 きくらげ0.8                  | がらスープ・チキン5 薄口しょうゆ1 塩、こしょう            |       |                     |
|                  | ココア揚げパン 牛乳                 | コッペパン（小麦・乳） ココア                         | コッペパン ココア9 上白糖8 油            | 牛乳                                     |                                               |                                      | 625   | 21.1                |
|                  | 野菜ソテー                      |                                         |                              |                                        | 冷ほうれん草10 もやし22 にんじん3 コーン5                     | 塩0.2 こしょう                            |       |                     |
| 7<br>月           | ミートボールのスープ                 | ミートボール（小麦）                              |                              |                                        | （冷）ミートボール（6g）（牛・豚・鶏・大豆・パン粉）25                 | がらスープ・ポーク・チキン5 薄口しょうゆ2               |       | マナーを守って楽しく食べよう      |
|                  |                            |                                         |                              |                                        |                                               |                                      |       |                     |
|                  | 牛肉の混ぜごはん 牛乳                |                                         | ごはん 三温糖1. 5 油                | 牛乳 牛肉25                                | ホールコーン7 むき枝豆7                                 | みりん1 酒1 だし汁（昆布） 濃口しょうゆ3              | 579   | 22.4                |
| 8<br>火           | 魚そうめん汁                     | 魚そうめん                                   |                              | （冷）魚そうめん15                             | にんじん5 たまねぎ20 オクラ4                             | 出し昆布0. 5 薄口しょうゆ4濃口しょうゆ1              |       | 七夕について知ろう           |
|                  | 春雨サラダ                      |                                         | 緑豆春雨5 上白糖1                   | とりささ身水煮5                               | きゅうり20 にんじん3 水菜3                              | 酢1. 5 塩 薄口しょうゆ0. 5                   |       |                     |
|                  | 七夕ゼリー                      |                                         | 七夕ゼリー1個                      |                                        | 七夕ゼリー（りんご、レモン、みかん果汁）                          |                                      |       |                     |
| 9<br>水           | ごはん 牛乳                     |                                         | ごはん                          | 牛乳                                     | つきこんにゃく25 さやいんげん5 ごぼう5                        | 酒                                    | 632   | 19. 8               |
|                  | うま煮                        |                                         | じゃがいも50 三温糖2 油               | 鶏肉20 大豆5                               | にんじん5 たまねぎ35 干しいたけ0. 5                        | 濃口しょうゆ4 本みりん1                        |       | えがお給食について知ろう        |
|                  | きゅうりとわかめの酢のもの              |                                         | 三温糖1                         | わかめ0.5                                 | きゅうり27 にんじん3                                  | 酢1 塩                                 |       |                     |
| 10<br>木          | 米粉のプリンタルト しそふりかけ           |                                         | 米粉のタルト（米粉 砂糖）                | 米粉のタルト（豆乳）                             | しそふりかけ（赤しそ）                                   |                                      |       |                     |
|                  |                            |                                         |                              |                                        |                                               |                                      |       |                     |
|                  |                            |                                         |                              |                                        |                                               |                                      |       |                     |
| 11<br>金          | ごはん 牛乳                     |                                         | ごはん                          | 牛乳                                     |                                               |                                      | 628   | 27.2                |
|                  | 豚肉のしょうが焼き                  |                                         | 三温糖0.5 油                     | 豚肉50                                   | しょうが0.8 たまねぎ10                                | みりん 酒 濃口しょうゆ2                        |       | よくかんで食べよう①          |
|                  | みそ汁                        | 煮干し（だし用）                                |                              | 豆腐20 干わかめ0.2 合わせみそ9                    | にんじん5 たまねぎ20 ねぎ5                              | 煮干し（だし用）3                            |       |                     |
| 12<br>土          | ごぼうとひじきの炒り煮                |                                         | 油 三温糖0. 5                    | 大豆水煮10”ひじき” 油揚げ5                       | にんじん5 ごぼう10 さやいんげん5                           | みりん1 濃口しょうゆ1.5 塩                     |       |                     |
|                  | ごはん 牛乳                     | ハヤシルウ（小麦・乳）                             | ごはん                          | 牛乳                                     | にんにく0. 2 たまねぎ50 グリンピース7                       | 赤ワイン1 塩 こしょう                         | 567   | 18.5                |
|                  | ハヤシライス                     | 生クリーム（乳）                                | じゃがいも30 ハヤシルウ13              | 豚肉18 生クリーム2                            | 冷凍しめじ5 トマト10                                  | がらスープ・チキン3 薄口しょうゆ1                   |       | よくかんで食べよう②          |
| きゅうりのサラダ         | 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5                         |                              | キャベツ20 にんじん3 きゅうり17                    | 塩 こしょう                                        |                                      |       |                     |
| 14<br>月          | 減量ミルクパン 牛乳                 | ミルクパン（小麦・乳）                             | ミルクパン                        | 牛乳                                     |                                               | 濃口しょうゆ2 ウスターソース1 みりん0. 5             | 603   | 22.0                |
|                  | カレーうどん                     | カレールウ（小麦・乳） うどん麺（小麦）                    | カレールウ9 うどん麺60 油1             | 鶏肉15                                   | にんじん10 たまねぎ20キャベツ30 ねぎ5                       | 酒1                                   |       | 夏ばてを予防しよう           |
|                  | 海そうサラダ                     |                                         | オリーブ油1 油1                    | 海そうミックス0. 5 干しわかめ0. 3                  | きゅうり20 だいこん15 ホールコーン5                         | 塩 食酢1 薄口しょうゆ1                        |       |                     |
| 15<br>火          | 佐賀みかんゼリー                   |                                         | 佐賀みかんゼリー（異性化液糖、水飴）           |                                        | 佐賀みかんゼリー（みかん果肉、果汁）                            |                                      |       |                     |
|                  | ごはん 牛乳                     |                                         | ごはん                          | 牛乳                                     |                                               |                                      | 559   | 22.9                |
|                  | いわしの梅煮                     | いわしの梅煮（いわし・小麦）                          |                              | （冷）いわし梅煮（いわし）40g                       |                                               | いわし梅煮（しょうゆ・本みりん・塩）                   |       | 和食に親しもう             |
| 沢煮椀              |                            | 油                                       | 豚肉10 豆腐20                    | にんじん5 ねぎ5 ごぼう5 だいこん20 こんにゃく10 干しいたけ0.5 | 昆布パウダー0.2 薄口しょうゆ3                             |                                      |       |                     |
| 16<br>水          | 野菜の炒め物                     |                                         | 油                            |                                        | にんじん5 もやし20 コーン10 ピーマン5                       | 塩 こしょう                               |       |                     |
|                  | ごはん 牛乳                     |                                         | ごはん                          | 牛乳                                     |                                               |                                      | 577   | 20.2                |
|                  | 鶏肉のレモン揚げ                   |                                         | 片栗粉3 米粉2 油 砂糖0.5             | 鶏肉40                                   | レモン果汁2                                        | 塩 こしょう 濃口しょうゆ1                       |       | キャベツについて知ろう         |
| キャベツのソテー （兼間）    |                            | 油1                                      | ベーコン5                        | にんじん5 キャベツ25 コーン8                      | 塩 こしょう 薄口しょうゆ0.2                              |                                      |       |                     |
| 17<br>木          | わかめスープ ※みかん果汁（予定）          |                                         |                              | わかめ 0.6                                | にんじん5 たまねぎ20 小松菜7 冷凍えのき茸5                     | がらスープ・ポーク&チキン5野菜・ブイヨン1薄口しょうゆ1        |       |                     |
|                  | ごはん 牛乳                     |                                         | ごはん                          | 牛乳                                     | トマトジュース10                                     | 赤ワイン1 ウスターソース1.5                     | 652   | 29.9                |
|                  | 豚肉のバーベキューソース煮              |                                         | はちみつ1                        | 豚肉55                                   | みかんジュース10                                     | 濃口しょうゆ1.5 こしょう                       |       | 手作りのソースについて知ろう      |
| 野菜ソテー            |                            | オリーブ油                                   |                              | 冷ほうれん草10 もやし22 赤ピーマン3 ホールコーン5          | 塩 こしょう                                        |                                      |       |                     |
| 18<br>金          | 根菜のスープ ヨーグルト               | ヨーグルト                                   |                              | ヨーグルト 1個                               | にんじん5 たまねぎ20 冷れんこん10                          | がらスープ・ポーク&チキン5 野菜・ブイヨン1 薄口しょうゆ2      |       |                     |
|                  | ごはん 牛乳                     |                                         | ごはん                          | 牛乳                                     | たまねぎ15 ねぎ5                                    |                                      | 554   | 23.1                |
|                  | 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                      |       | 7・8月生まれのお友だちをお祝いしよう |
| 豆腐スープ            |                            | 油                                       | 豆腐20                         | たまねぎ20 にんじん5 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        |                                      |       |                     |
| 19<br>土          | もやしの炒め物 アセロラゼリー            |                                         | 油／アセロラゼリー40g（果糖ぶどう糖液糖・加工でん粉） |                                        | もやし30 ニラ8 にんじん3／アセロラゼリー・糖・鉄（アセロラ・りんご）         | 薄口しょうゆ 塩 中華スープの素                     |       |                     |

＊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8品目（えび・かに・くるみ・小麦・そば・卵・乳・落花生）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・種類類・キウイ・ごま・さといも・やまいも・もも・パイン）

※令和7年8月は給食はありません。（予定）