



10月 学校給食献立表 A

令和8年度

東広島学校給食センター

日(曜)	1(木)	2(金)	5(月)	6(火)	7(水)	8(木)	9(金)	15(木)	16(金)	19(月)
献立	牛乳 コッペパン ブルーベリージャム 鶏肉とレバーのケチャップがらめ キャロットサラダ 白いんげん豆のスープ	牛乳 ごはん 美酒鍋 ひじきのごまヨネーズあえ	牛乳 ごはん いわしの香味だれかけ じゃがいものみそ汁 東広島キラキラマスカット	牛乳 ごはん 高野豆腐の卵とじ じゃこ炒め	牛乳 東広島オールスター★担々丼 (ごはん) (東広島オールスター★担々丼の具) ワントンスープ	牛乳 黒糖パン 鶏肉と野菜のトマト煮 カラフルソテー	牛乳 ごはん 生揚げの中華煮 バンバンジー	牛乳 コッペパン きのこクリームパスタ せとうち太陽サラダ	牛乳 ごはん 大根と里芋の鶏そぼろあん ちくわと野菜のあえ物	牛乳 秋いっぱいカレーライス (ごはん) (秋いっぱいカレーライスのルウ) りっちゃんのスラダ
	一人分量 (g)	一人分量 (g)	一人分量 (g)	一人分量 (g)	一人分量 (g)	一人分量 (g)	一人分量 (g)	一人分量 (g)	一人分量 (g)	一人分量 (g)
食材名	牛乳 206.00 ○ コッペパン 55.00 □ ブルーベリージャム15g 1個 □ 鶏肉 35.00 ○ 塩 0.08 こしょう 0.01 じゃがいもでん粉 3.00 □ レバーでん粉付き 15.00 ○ 揚げ油 5.00 □ トマトケチャップ 4.00 □ ウスターソース 1.00 三温糖 0.50 □ みりん風調味料 0.60 水 4.00 にんじん 20.00 △ キャベツ 15.00 ○ なたね油 0.50 □ 三温糖 0.40 □ 酢 1.75 塩 0.12 こしょう 0.01 ベーコン 5.00 ○ 料理酒 0.50 白いんげんがめ(乾) 6.00 ○ にんじん 8.00 △ たまねぎ 20.00 △ マッシュルーム 6.00 △ じゃがいも 20.00 □ パセリ(乾) 0.03 丸鶏使用がらスープ 0.50 うすくちしょうゆ 1.00 塩 0.20 こしょう 0.02 水 125.00 目の愛護デー (ビタミンA強化料理)	牛乳 206.00 ○ 精白米 80.00 □ 学校給食用強化米 0.24 豚肉 15.00 ○ 鶏肉 20.00 ○ 料理酒 1.00 おろしにんにく 0.20 △ 絹揚げ 25.00 ○ にんじん 15.00 △ たまねぎ 35.00 △ 細切りこんにゃく 20.00 △ はくさい 40.00 △ しいたけ 5.00 △ ピーマン 5.00 △ 清酒(上撰) 3.00 塩 0.60 こしょう 0.03 ツナ水煮 8.00 ○ 干ひじき 1.00 ○ にんじん 5.00 ○ じゃがいも 30.00 □ こまつな 12.00 ○ 白すりごま 0.80 □ ノンエッグマヨネーズ 5.50 □ こいくちしょうゆ 0.80 酢 0.35 東広島市の行事食 酒まつり	牛乳 206.00 ○ 精白米 80.00 □ 学校給食用強化米 0.24 いわしでん粉付き 50.00 ○ 揚げ油 5.00 □ しろねぎ 6.00 △ おろししょうが 0.20 △ 三温糖 1.00 □ こいくちしょうゆ 2.00 たまねぎ 1.00 料理酒 1.00 みりん風調味料 3.00 水 3.00 木綿豆腐 20.00 ○ 油揚げ 3.00 ○ カットわかめ 0.30 ○ にんじん 6.00 △ たまねぎ 15.00 △ じゃがいも 25.00 □ しいたけ 4.00 △ だし煮干し 2.00 キャベツ 8.50 ○ 中みそ 125.00 こまつな 15.00 こいくちしょうゆ 1.50 塩 0.06 シャインマスカット 2粒 △ おいしい！広島 (シャインマスカット)	牛乳 206.00 ○ 精白米 80.00 □ 学校給食用強化米 0.24 鶏肉 20.00 ○ 料理酒 1.00 高野豆腐 7.00 ○ さつま揚げ 0.20 △ にんじん 15.00 △ たまねぎ 30.00 △ 刻み大豆 0.80 △ にんじん 50.00 □ たまねぎ 5.00 △ れんこん 20.00 ○ とうもろこし 1.80 □ 白すりごま 5.50 丸鶏使用がらスープ 1.50 三温糖 50.00 こいくちしょうゆ 1.50 中みそ 0.50 □ ごま油 6.00 △ 鶏肉 38.00 △ 料理酒 15.00 ○ ワントン皮 1.50 にんじん 0.06 たまねぎ 15.00 △ もやし 15.00 △ チンゲンサイ 12.00 △ 丸鶏使用がらスープ 0.50 こいくちしょうゆ 1.00 うすくちしょうゆ 1.20 塩 0.20 こしょう 0.02 水 125.00 ひろしま給食	牛乳 206.00 ○ 精白米 80.00 □ 学校給食用強化米 0.24 黒糖パン 55.00 □ 鶏肉 25.00 ○ 料理酒 1.00 にんじん 20.00 △ たまねぎ 45.00 ○ おろしにんにく 45.00 □ じゃがいも 8.00 △ しめじ 6.00 △ さやいんげん 20.00 △ トマト缶 12.00 △ トマトケチャップ 7.00 トマトピューレ 3.00 ウスターソース 1.30 丸鶏使用がらスープ 0.45 三温糖 1.00 □ 塩 0.10 こしょう 0.02 水 30.00 ベーコン 8.00 ○ なたね油 0.50 □ キャベツ 35.00 △ キーマンミックス 18.00 塩 0.12 こしょう 0.01 鶏肉 10.00 ○ 料理酒 0.60 ワントン皮 6.00 □ にんじん 8.00 △ たまねぎ 20.00 △ もやし 15.00 △ チンゲンサイ 12.00 △ 丸鶏使用がらスープ 0.50 こいくちしょうゆ 1.00 うすくちしょうゆ 1.20 塩 0.20 こしょう 0.02 水 125.00	牛乳 206.00 ○ 精白米 80.00 □ 学校給食用強化米 0.24 鶏肉 25.00 ○ 料理酒 0.80 豚肉 0.80 おろしにんにく 0.20 △ にんじん 0.20 △ おろししょうが 0.20 △ 絹揚げ 30.00 △ たまねぎ 55.00 △ しいたけ 20.00 △ しめじ 40.00 △ マッシュルーム 20.00 △ マセリ(乾) 6.00 △ 丸鶏使用がらスープ 0.60 米粉 2.50 □ 調理用牛乳 4.00 有塩バター 0.50 □ 塩 0.40 こしょう 0.02 水 35.00 鶏ささみ(チャंक) 10.00 ○ はつさく(缶詰) 5.00 カットわかめ 35.00 △ にんじん 10.00 △ きゅうり 5.00 △ だいこん 0.50 □ 白すりごま 0.50 □ ごま油 0.80 □ 三温糖 0.80 □ 酢 2.40 こいくちしょうゆ 1.70 大豆(ゆで) 8.00 ○ おろしにんにく(缶詰) 10.00 △ カットわかめ 0.50 ○ にんじん 5.00 △ だいこん 30.00 △ レモン果汁 0.80 △ なたね油 1.00 □ 三温糖 1.00 □ 酢 1.75 塩 0.20 こしょう 0.01	牛乳 206.00 ○ コッペパン 55.00 □ 精白米 80.00 □ 学校給食用強化米 0.24 鶏肉 30.00 ○ 料理酒 0.80 豚肉 1.20 おろしにんにく 0.20 △ たまねぎ 0.30 △ にんじん 30.00 ○ おろししょうが 0.30 △ 絹揚げ 30.00 △ だいこん 45.00 △ れんこん 45.00 △ じゃがいも 45.00 □ さつまいも 25.00 □ しめじ 1.70 □ 三温糖 6.00 みりん風調味料 0.80 水 25.00 ちくわスライス 6.00 ○ にんじん 8.00 △ もやし 35.00 △ きゅうり 10.00 △ 三温糖 0.70 □ 酢 1.50 塩 1.50 こいくちしょうゆ 1.50 チキンハム 8.00 ○ にんじん 5.00 △ キャベツ 25.00 △ とうもろこし 5.00 △ きゅうり 15.00 ○ 塩昆布 0.50 ○ 和え物用花かつお 0.25 ○ なたね油 1.00 □ 三温糖 0.50 □ 酢 2.70 塩 0.02 こしょう 0.01	牛乳 206.00 ○ 精白米 80.00 □ 学校給食用強化米 0.24 鶏肉 30.00 ○ 料理酒 0.80 豚肉 1.20 おろしにんにく 0.20 △ たまねぎ 0.30 △ にんじん 30.00 ○ おろししょうが 0.30 △ 絹揚げ 30.00 △ だいこん 45.00 △ れんこん 45.00 △ じゃがいも 45.00 □ さつまいも 25.00 □ しめじ 1.70 □ 三温糖 6.00 みりん風調味料 0.80 水 25.00 ちくわスライス 6.00 ○ にんじん 8.00 △ もやし 35.00 △ きゅうり 10.00 △ 三温糖 0.70 □ 酢 1.50 塩 1.50 こいくちしょうゆ 1.50 チキンハム 8.00 ○ にんじん 5.00 △ キャベツ 25.00 △ とうもろこし 5.00 △ きゅうり 15.00 ○ 塩昆布 0.50 ○ 和え物用花かつお 0.25 ○ なたね油 1.00 □ 三温糖 0.50 □ 酢 2.70 塩 0.02 こしょう 0.01	牛乳 206.00 ○ 精白米 80.00 □ 学校給食用強化米 0.24 鶏肉 30.00 ○ 料理酒 0.80 豚肉 1.20 おろしにんにく 0.20 △ たまねぎ 0.30 △ にんじん 30.00 ○ おろししょうが 0.30 △ 絹揚げ 30.00 △ だいこん 45.00 △ れんこん 45.00 △ じゃがいも 45.00 □ さつまいも 25.00 □ しめじ 1.70 □ 三温糖 6.00 みりん風調味料 0.80 水 25.00 ちくわスライス 6.00 ○ にんじん 8.00 △ もやし 35.00 △ きゅうり 10.00 △ 三温糖 0.70 □ 酢 1.50 塩 1.50 こいくちしょうゆ 1.50 チキンハム 8.00 ○ にんじん 5.00 △ キャベツ 25.00 △ とうもろこし 5.00 △ きゅうり 15.00 ○ 塩昆布 0.50 ○ 和え物用花かつお 0.25 ○ なたね油 1.00 □ 三温糖 0.50 □ 酢 2.70 塩 0.02 こしょう 0.01	牛乳 206.00 ○ 精白米 80.00 □ 学校給食用強化米 0.24 鶏肉 30.00 ○ 料理酒 0.80 豚肉 1.20 おろしにんにく 0.20 △ たまねぎ 0.30 △ にんじん 30.00 ○ おろししょうが 0.30 △ 絹揚げ 30.00 △ だいこん 45.00 △ れんこん 45.00 △ じゃがいも 45.00 □ さつまいも 25.00 □ しめじ 1.70 □ 三温糖 6.00 みりん風調味料 0.80 水 25.00 ちくわスライス 6.00 ○ にんじん 8.00 △ もやし 35.00 △ きゅうり 10.00 △ 三温糖 0.70 □ 酢 1.50 塩 1.50 こいくちしょうゆ 1.50 チキンハム 8.00 ○ にんじん 5.00 △ キャベツ 25.00 △ とうもろこし 5.00 △ きゅうり 15.00 ○ 塩昆布 0.50 ○ 和え物用花かつお 0.25 ○ なたね油 1.00 □ 三温糖 0.50 □ 酢 2.70 塩 0.02 こしょう 0.01
	エネ 塩分	642 kcal 2.3 g	593 kcal 1.0 g	646 kcal 1.9 g	588 kcal 1.8 g	599 kcal 2.1 g	593 kcal 2.1 g	600 kcal 1.4 g	565 kcal 2.2 g	584 kcal 1.4 g
日(曜)	20(火)	21(水)	22(木)	23(金)	26(月)	27(火)	28(水)	29(木)	30(金)	
献立	牛乳 ごはん さばの照り焼き 柿なます 米粉めん汁	牛乳 ごはん 豚じゃが 菜漬け炒め	牛乳 コッペパン タンドリーチキン ツナコーンサラダ 旬のやさしいたっぷりABCスープ	牛乳 ごはん ホイコーロー 豆腐と春雨のスープ	牛乳 古代米ごはん 鮭のレモン風味揚げ しめじあえ ゆめまる汁	牛乳 栗ごはん 秋野菜のうま煮 千草あえ	牛乳 ごはん えびと豆腐のチリソース煮 じゃがいもの中華炒め	牛乳 コッペパン スイートシチュー フレンチサラダ	牛乳 ごはん さんまの塩焼き 五目きんぴら 豆腐のすまし汁	
	一人分量 (g)	一人分量 (g)	一人分量 (g)	一人分量 (g)	一人分量 (g)	一人分量 (g)	一人分量 (g)	一人分量 (g)	一人分量 (g)	一人分量 (g)
食材名	牛乳 206.00 ○ 精白米 80.00 □ 学校給食用強化米 0.24 さば50g 1切 ○ おろししょうが 0.20 △ 三温糖 1.00 □ こいくちしょうゆ 2.00 みりん風調味料 1.50 じゃがいもでん粉 0.30 □ 水 3.00 かき 8.00 △ だいこん 30.00 △ 三温糖 0.60 □ 酢 1.60 塩 0.16 鶏肉 10.00 ○ かまぼこ赤 6.00 ○ 米粉めん 12.00 □ にんじん 6.00 △ たまねぎ 25.00 △ えのきたけ 6.00 △ カットわかめ 0.50 ○ だし昆布 1.00 混合削り節 1.50 こいくちしょうゆ 1.50 うすくちしょうゆ 1.80 料理酒 1.00 塩 0.30 水 120.00 東広島市の郷土料理	牛乳 206.00 ○ 精白米 80.00 □ 学校給食用強化米 0.24 豚肉 25.00 ○ 料理酒 0.80 絹揚げ 25.00 ○ にんじん 15.00 △ たまねぎ 40.00 △ 糸こんにゃく 20.00 △ じゃがいも 60.00 □ さやいんげん 5.00 △ 三温糖 2.00 □ こいくちしょうゆ 5.50 みりん風調味料 1.00 水 20.00 ひろしまな漬 10.00 △ にんじん 6.00 △ もやし 35.00 △ こまつな 12.00 △ ごま油 0.50 □ うすくちしょうゆ 1.50 みりん風調味料 0.80 アルファベットマカロニ 3.50 □ にんじん 8.00 △ たまねぎ 15.00 △ れんこん 6.00 △ しめじ 5.00 △ えのきたけ 5.00 △ じゃがいも 25.00 □ ブロッコリー 10.00 △ 丸鶏使用がらスープ 0.55 ごま油 0.25 塩 0.02 こしょう 0.02 水 125.00 寺西小学校 リクエスト給食	牛乳 206.00 ○ コッペパン 55.00 □ 鶏肉50g 1切 ○ おろししょうが 0.20 △ カレー粉 0.32 じゃがいもでん粉 0.65 □ ウスターソース 0.80 三温糖 0.25 □ こいくちしょうゆ 0.95 料理酒 0.95 ツナ水煮 5.00 ○ にんじん 3.00 △ キャベツ 20.00 △ きゅうり 4.00 △ とうもろこし 5.00 △ ノンエッグマヨネーズ 3.00 □ 酢 0.30 塩 0.08 こしょう 0.01 鶏肉 10.00 ○ 料理酒 0.80 木綿豆腐 25.00 ○ にんじん 8.00 △ たまねぎ 10.00 △ れんこん 4.00 □ しめじ 0.40 △ だし煮干し 8.00 △ 丸鶏使用がらスープ 0.55 ごま油 0.50 □ こいくちしょうゆ 2.50 塩 0.15 こしょう 0.02 水 120.00 食育の日	牛乳 206.00 ○ 精白米 80.00 □ 学校給食用強化米 0.24 鮭でん粉付き 50.00 ○ 揚げ油 5.00 □ レモン果汁 1.20 △ 三温糖 1.50 □ 酢 1.00 うすくちしょうゆ 1.50 料理酒 1.00 水 3.50 にんじん 3.00 △ もやし 20.00 △ ほうれんそう 10.00 △ しめじ 5.00 △ みりん風調味料 0.30 □ こしょう 0.02 こいくちしょうゆ 1.00 木綿豆腐 25.00 ○ にんじん 8.00 △ たまねぎ 10.00 △ れんこん 4.00 □ ねぎ 0.40 △ だし煮干し 8.00 △ 丸鶏使用がらスープ 0.55 ごま油 0.50 □ こいくちしょうゆ 2.50 塩 0.15 こしょう 0.02 水 120.00	牛乳 206.00 ○ 精白米 80.00 □ 学校給食用強化米 0.24 古代米ミックス 2.40 □ 学校給食用強化米 0.24 鮭でん粉付き 50.00 ○ 揚げ油 5.00 □ レモン果汁 1.20 △ 三温糖 1.50 □ 酢 1.00 うすくちしょうゆ 1.50 料理酒 1.00 水 3.50 にんじん 3.00 △ もやし 20.00 △ ほうれんそう 10.00 △ しめじ 5.00 △ みりん風調味料 0.30 □ こしょう 0.02 こいくちしょうゆ 1.00 木綿豆腐 25.00 ○ にんじん 8.00 △ たまねぎ 10.00 △ れんこん 4.00 □ ねぎ 0.40 △ だし煮干し 8.00 △ 丸鶏使用がらスープ 0.55 ごま油 0.50 □ こいくちしょうゆ 2.50 塩 0.15 こしょう 0.02 水 120.00	牛乳 206.00 ○ 精白米 70.00 □ 学校給食用強化米 0.21 学校給食用強化米 23.00 □ 鶏肉 30.00 ○ 料理酒 0.80 にんじん 10.00 △ さつま揚げ 10.00 ○ チリパウダー 15.00 △ むきえび 30.00 △ しめじ 8.00 △ 板こんにゃく 20.00 △ れんこん 20.00 △ さといも 30.00 □ グリーンピース 5.00 △ 三温糖 2.00 □ トマトケチャップ 5.50 みりん風調味料 1.00 水 30.00 炒り卵 10.00 ○ にんじん 6.00 △ キャベツ 20.00 △ もやし 15.00 △ こまつな 10.00 △ 三温糖 0.60 □ 酢 1.50 うすくちしょうゆ 1.20 鶏肉 10.00 ○ にんじん 6.00 △ キャベツ 20.00 △ もやし 15.00 △ こまつな 10.00 △ 三温糖 0.60 □ 酢 1.50 うすくちしょうゆ 1.20	牛乳 206.00 ○ 精白米 80.00 □ 学校給食用強化米 0.24 豚肉 15.00 ○ 料理酒 1.00 にんじん 0.20 △ たまねぎ 0.10 マッシュルーム 0.05 むきえび 15.00 ○ 木綿豆腐 80.00 ○ にんじん 15.00 △ たまねぎ 30.00 △ 有塩バター 18.00 △ 米粉 5.00 △ 調理用牛乳 0.40 塩 15.00 こしょう 1.00 □ 水 0.70 20.00 ちりめん 2.00 ○ ごま油 0.30 □ にんじん 8.00 △ じゃがいも 35.00 □ こまつな 15.00 △ 丸鶏使用がらスープ 0.20 こいくちしょうゆ 0.80 塩 0.05 こしょう 0.01	牛乳 206.00 ○ コッペパン 55.00 □ 精白米 80.00 □ 学校給食用強化米 0.24 鶏肉 30.00 ○ 料理酒 0.80 豚肉 1.00 おろしにんにく 0.20 △ たまねぎ 0.20 △ マッシュルーム 0.10 じゃがいも 0.05 さつまいも 15.00 □ グリーンピース 4.00 △ 丸鶏使用がらスープ 0.55 有塩バター 1.50 □ 米粉 3.50 □ 調理用牛乳 25.00 ○ 塩 0.35 こしょう 0.02 水 50.00 チキンハム 6.00 ○ にんじん 5.00 △ キャベツ 35.00 △ とうもろこし 5.00 △ ねぎ 10.00 △ だし昆布 1.00 混合削り節 1.00 こいくちしょうゆ 2.00 うすくちしょうゆ 2.50 みりん風調味料 0.20 料理酒 1.00 塩 0.20 水 125.00	牛乳 206.00 ○ 精白米 80.00 □ 学校給食用強化米 0.24 さんま50g 1切 ○ 塩 0.25 さつま揚げ 8.00 ○ にんじん 3.00 △ ごぼう 12.00 ○ 細切りこんにゃく 8.00 △ さやいんげん 6.00 △ ごま油 0.50 △ 三温糖 0.60 □ こいくちしょうゆ 2.00 みりん風調味料 0.25 木綿豆腐 30.00 ○ にんじん 8.00 △ たまねぎ 25.00 △ えのきたけ 5.00 △ カットわかめ 0.50 ○ ねぎ 3.00 △ だし昆布 1.00 混合削り節 1.50 こいくちしょうゆ 2.00 うすくちしょうゆ 2.50 みりん風調味料 0.20 料理酒 1.00 塩 0.20 水 125.00	牛乳 206.00 ○ 精白米 80.00 □ 学校給食用強化米 0.24 さんま50g 1切 ○ 塩 0.25 さつま揚げ 8.00 ○ にんじん 3.00 △ ごぼう 12.00 ○ 細切りこんにゃく 8.00 △ さやいんげん 6.00 △ ごま油 0.50 △ 三温糖 0.60 □ こいくちしょうゆ 2.00 みりん風調味料 0.25 木綿豆腐 30.00 ○ にんじん 8.00 △ たまねぎ 25.00 △ えのきたけ 5.00 △ カットわかめ 0.50 ○ ねぎ 3.00 △ だし昆布 1.00 混合削り節 1.50 こいくちしょうゆ 2.00 うすくちしょうゆ 2.50 みりん風調味料 0.20 料理酒 1.00 塩 0.20 水 125.00
	エネ 塩分	599 kcal 2.0 g	570 kcal 1.4 g	570 kcal 2.0 g	582 kcal 1.8 g	620 kcal 1.7 g	595 kcal 1.4 g	580 kcal 1.6 g	582 kcal 2.0 g	620 kcal 2.1 g

○：赤のなかまの食べ物（主に体をつくる）

△：緑のなかまの食べ物（主に体の調子を整える）

□：黄のなかまの食べ物（主にエネルギーのもとになる）

※ 一人分量と栄養価は4年生の量を基準に算出しています。



10月 学校給食献立表 B (小)

令和8年度

東広島学校給食センター

日(曜)	1(木)	2(金)	5(月)	6(火)	7(水)	8(木)	9(金)	15(木)	16(金)	19(月)
献立	牛乳 ごはん 大根と里芋の鶏そぼろあん ちくわと野菜のあえ物	牛乳 ごはん ホイコーロー 冬瓜のスープ	牛乳 ごはん 高野豆腐の卵とじ じゃこ炒め	牛乳 コッペパン ブルーベリージャム 鶏肉とレバーのケチャップがらめ キャロットサラダ 白いんげん豆のスープ	牛乳 ごはん 美酒鍋 ひじきのごまヨネーズあえ	牛乳 ごはん いわしの香味だれかけ 豆乳みそ汁 東広島キラキラマスカット	牛乳 ごはん えびと豆腐のチリソース煮 じゃがいもの中華炒め	牛乳 ごはん 古代米ごはん 鮭のレモン風味揚げ しめじあえ ゆめまる汁	牛乳 ごはん 豚じゃがめ 菜漬揚げ炒め	牛乳 ごはん 東広島オールスター★担々丼 (ごはん) (東広島オールスター★担々丼の具) ワンタンスープ
	一人分量 (g)	一人分量 (g)	一人分量 (g)	一人分量 (g)	一人分量 (g)	一人分量 (g)	一人分量 (g)	一人分量 (g)	一人分量 (g)	一人分量 (g)
食材名	牛乳 206.00 ○ 精白米 80.00 □ 学校給食用強化米 0.24 鶏ひき肉 30.00 ○ 料理酒 1.20 おろししょうが 0.30 △ 納揚げ 30.00 ○ にんじん 20.00 △ だいこん 45.00 △ さといも 45.00 △ さやいんげん 8.00 ○ 三温糖 1.70 □ こいくちしょうゆ 6.00 みりん風調味料 2.00 じゃがいもでん粉 0.80 □ 水 25.00 ちくわスライス 6.00 ○ にんじん 8.00 △ もやし 35.00 △ きゅうり 10.00 △ 三温糖 0.70 □ 酢 1.50 こいくちしょうゆ 1.50	牛乳 206.00 ○ 精白米 80.00 □ 学校給食用強化米 0.24 豚肉 35.00 ○ 料理酒 0.80 おろししょうが 0.30 △ おろしにんにく 0.30 △ トウバンジャン 0.05 にんじん 15.00 △ たまねぎ 30.00 △ 干し椎茸 40.00 △ キャベツ 10.00 △ 茎にんにく 0.40 □ 三温糖 0.70 こいくちしょうゆ 3.00 ○ 赤みそ 3.00 ○ 中みそ 3.00 ○ みりん風調味料 1.20 こしょう 0.02 じゃがいもでん粉 0.50 □ 鶏肉 10.00 ○ 料理酒 0.50 ミニ納揚げ 20.00 ○ にんじん 8.00 △ 干し椎茸 0.40 △ とうがんとろ 30.00 △ チンゲンサイ 8.00 △ 丸鶏使用がらスープ 0.50 こいくちしょうゆ 1.50 うすくちしょうゆ 2.50 みりん風調味料 1.00 ごま油 0.30 □ 水 125.00	牛乳 206.00 ○ 精白米 80.00 □ 学校給食用強化米 0.24 鶏肉 20.00 ○ 料理酒 1.00 高野豆腐 7.00 ○ さつま揚げ 8.00 ○ にんじん 15.00 △ たまねぎ 30.00 △ 干し椎茸 0.80 △ じゃがいも 50.00 □ さやいんげん 5.00 △ たまご 20.00 ○ 三温糖 1.80 □ みりん風調味料 0.60 水 1.50 50.00 ちりめん 1.50 ○ なたね油 0.50 □ 三温糖 0.40 □ 酢 1.75 じゃがいも 38.00 △ こまつな 15.00 △ こいくちしょうゆ 1.50 塩 0.06 ベーコン 5.00 ○ 料理酒 0.50 白いんげんまめ(乾) 6.00 ○ にんじん 8.00 △ たまねぎ 20.00 △ マッシュルーム 6.00 △ じゃがいも 20.00 □ パセリ(乾) 0.03 丸鶏使用がらスープ 0.50 うすくちしょうゆ 1.00 塩 0.20 こしょう 0.02 水 125.00	牛乳 206.00 ○ コッペパン 55.00 □ ブルーベリージャム15g 1個 □ 鶏肉 35.00 ○ 料理酒 0.08 塩 0.01 こしょう 0.01 じゃがいもでん粉 3.00 □ にんじん 15.00 △ レバーでん粉付き 5.00 □ 揚げ油 4.00 トマトケチャップ 50.00 □ ウスターソース 1.00 三温糖 0.50 □ みりん風調味料 0.60 水 4.00 にんじん 20.00 △ キャベツ 15.00 △ なたね油 0.50 □ 三温糖 0.40 □ 酢 1.75 じゃがいも 38.00 △ こまつな 15.00 △ こしょう 0.01 ツナ水煮 8.00 ○ 干ひじき 1.00 にんじん 5.00 △ 豆乳 30.00 □ 中みそ 12.00 △ 水 0.80 □ 0.80 0.35 シャインマスカット 2粒 △	牛乳 206.00 ○ 精白米 80.00 □ 学校給食用強化米 0.24 いわしでん粉付き 50.00 ○ 揚げ油 5.00 □ しろねぎ 6.00 △ おろししょうが 0.20 △ 三温糖 1.00 □ こいくちしょうゆ 2.00 料理酒 1.00 みりん風調味料 1.00 水 3.00 木綿豆腐 20.00 ○ 油揚げ 3.00 ○ にんじん 8.00 △ たまねぎ 15.00 △ さといも 30.00 □ カットわかめ 0.30 ○ だし煮干し 2.00 豆乳 15.00 ○ 中みそ 8.50 ○ 水 110.00 シャインマスカット 2粒 △	牛乳 206.00 ○ 精白米 80.00 □ 学校給食用強化米 0.24 豚肉 15.00 ○ 料理酒 1.00 鰯でん粉付き 5.00 □ おろしにんにく 0.20 △ トウバンジャン 0.10 チリパウダー 0.05 むきえび 15.00 ○ 木綿豆腐 80.00 ○ にんじん 15.00 △ 料理酒 30.00 △ たまねぎ 30.00 △ 水 18.00 △ グリーンピース 5.00 △ 丸鶏使用がらスープ 0.40 トマトケチャップ 15.00 三温糖 1.00 □ こいくちしょうゆ 2.40 じゃがいもでん粉 0.70 □ 水 20.00 ちりめん 2.00 ごま油 0.30 □ にんじん 8.00 △ たまねぎ 35.00 □ れんこん 15.00 △ ごぼう 0.20 ねぎ 0.20 だし煮干し 0.80 中みそ 0.05 こしょう 0.01	牛乳 206.00 ○ 精白米 80.00 □ 学校給食用強化米 0.24 鮭でん粉付き 50.00 ○ 揚げ油 5.00 □ にんじん 1.20 △ レモン果汁 15.00 △ 三温糖 1.50 □ 酢 1.00 うすくちしょうゆ 1.50 料理酒 1.00 水 3.50 にんじん 3.00 △ もやし 20.00 △ ほうれんそう 10.00 △ しめじ 5.00 △ 三温糖 0.30 □ こいくちしょうゆ 1.00 木綿豆腐 25.00 ○ 油揚げ 3.00 ○ にんじん 6.00 △ たまねぎ 25.00 △ れんこん 8.00 △ ごぼう 8.00 △ ねぎ 3.00 △ だし煮干し 2.00 中みそ 8.50 ○ 水 120.00	牛乳 206.00 ○ 精白米 80.00 □ 学校給食用強化米 0.24 豚肉 25.00 ○ 料理酒 0.80 納揚げ 25.00 ○ にんじん 15.00 △ おろしにんにく 0.30 △ たまねぎ 40.00 △ トウバンジャン 0.20 刻み大豆 20.00 △ にんじん 12.00 △ じゃがいも 60.00 □ たまねぎ 5.00 △ れんこん 2.00 三温糖 2.50 こいくちしょうゆ 5.00 みりん風調味料 1.00 白すりごま 2.00 □ 丸鶏使用がらスープ 0.30 三温糖 1.00 □ こいくちしょうゆ 1.50 中みそ 35.00 △ ごま油 12.00 △ ごま油 0.50 □ うすくちしょうゆ 1.50 みりん風調味料 0.80 鶏肉 10.00 ○ 料理酒 0.60 ワンタン皮 6.00 □ にんじん 8.00 △ たまねぎ 20.00 △ もやし 15.00 △ チンゲンサイ 12.00 △ 丸鶏使用がらスープ 0.50 こいくちしょうゆ 1.00 うすくちしょうゆ 1.20 塩 0.20 こしょう 0.02 水 125.00		
	エネ 塩分	584 kcal 1.4 g	583 kcal 1.9 g	588 kcal 1.8 g	642 kcal 2.3 g	593 kcal 1.0 g	657 kcal 1.9 g	580 kcal 1.6 g	620 kcal 1.7 g	570 kcal 1.4 g
日(曜)	20(火)	21(水)	22(木)	23(金)	26(月)	27(火)	28(水)	29(木)	30(金)	
献立	牛乳 コッペパン きのこクリームパスタ フレンチサラダ	牛乳 ごはん さばの照り焼き 柿なます 米粉めん汁	牛乳 栗ごはん 秋野菜のうま煮 千草あえ	牛乳 ごはん 唐揚げ フルーツサラダ みそ汁	牛乳 ごはん 生揚げの中華煮 パンパンジー	牛乳 黒糖パン かぼちゃコロッケ れんこんサラダ ジュリアンスープ	牛乳 ごはん いかとじゃがいもの煮物 いろどりあえ	牛乳 ごはん さんまの塩焼き 五目きんぴら 豆腐のすまし汁	牛乳 ごはん 秋いっぱいカレーライス (ごはん) (秋いっぱいカレーライスのルウ) りっちゃんのスラダ	
	一人分量 (g)	一人分量 (g)	一人分量 (g)	一人分量 (g)	一人分量 (g)	一人分量 (g)	一人分量 (g)	一人分量 (g)	一人分量 (g)	一人分量 (g)
食材名	牛乳 206.00 ○ コッペパン 55.00 □ カットスパゲッティ 20.00 □ 鶏肉 25.00 ○ 料理酒 0.80 おろしにんにく 0.20 △ にんじん 15.00 △ たまねぎ 30.00 △ しいたけ 4.00 △ しめじ 6.00 △ マッシュルーム 6.00 △ パセリ(乾) 0.03 丸鶏使用がらスープ 0.60 米粉 2.50 □ 調理用牛乳 25.00 ○ 有塩バター 0.50 □ 塩 0.40 こしょう 0.02 水 70.00 チキンハム 6.00 ○ にんじん 5.00 △ キャベツ 35.00 △ とうもろこし 5.00 △ きゅうり 10.00 △ なたね油 1.00 □ 三温糖 0.80 □ 酢 2.50 塩 0.20 こしょう 0.01	牛乳 206.00 ○ 精白米 80.00 □ 学校給食用強化米 0.24 さば50g 1切 ○ おろししょうが 0.20 △ 三温糖 1.00 □ こいくちしょうゆ 2.00 みりん風調味料 1.50 じゃがいもでん粉 0.30 □ 水 3.00 かき 8.00 △ だいこん 30.00 △ 三温糖 0.60 □ 酢 1.60 塩 0.16 鶏肉 10.00 ○ かまぼこ赤 6.00 ○ 米粉めん 12.00 ○ にんじん 6.00 △ たまねぎ 25.00 △ えのきたけ 6.00 △ カットわかめ 0.50 ○ だし昆布 1.00 混合削り節 1.50 こいくちしょうゆ 1.50 うすくちしょうゆ 1.80 料理酒 1.00 塩 0.30 水 120.00	牛乳 206.00 ○ 精白米 70.00 □ 学校給食用強化米 0.21 くり 23.00 □ 鶏肉 30.00 ○ 料理酒 0.80 塩 0.01 こしょう 0.01 じゃがいもでん粉 7.00 □ 揚げ油 5.00 □ にんじん 3.50 △ たまねぎ 18.00 △ キャベツ 9.00 △ れんこん 30.00 △ きゅうり 5.00 りんご 6.00 △ チンゲンサイ 12.00 △ 丸鶏使用がらスープ 0.50 三温糖 0.18 □ こいくちしょうゆ 1.30 みりん風調味料 0.12 塩 0.01 こしょう 0.01 にんじん 8.00 △ たまねぎ 25.00 △ にんじん 6.00 △ れんこん 10.00 △ じゃがいも 25.00 □ ねぎ 3.00 △ だし煮干し 2.00 中みそ 8.50 ○ 水 120.00	牛乳 206.00 ○ 精白米 80.00 □ 学校給食用強化米 0.24 鶏肉 50.00 ○ 塩 0.12 こしょう 0.01 じゃがいもでん粉 7.00 □ 揚げ油 5.00 □ にんじん 3.50 △ たまねぎ 18.00 △ キャベツ 9.00 △ れんこん 30.00 △ きゅうり 5.00 なたね油 2.00 三温糖 5.50 こいくちしょうゆ 1.30 みりん風調味料 0.12 塩 0.01 こしょう 0.01 にんじん 8.00 △ たまねぎ 25.00 △ にんじん 6.00 △ れんこん 10.00 △ じゃがいも 25.00 □ ねぎ 3.00 △ だし煮干し 2.00 中みそ 8.50 ○ 水 120.00	牛乳 206.00 ○ 精白米 80.00 □ 学校給食用強化米 0.24 豚肉 25.00 ○ 料理酒 0.80 塩 0.01 おろししょうが 0.20 △ おろしにんにく 0.20 △ 納揚げ 55.00 ○ にんじん 20.00 △ たまねぎ 40.00 △ うすくちしょうゆ 20.00 △ こしょう 0.40 △ チンゲンサイ 12.00 △ 丸鶏使用がらスープ 0.50 三温糖 0.50 □ こいくちしょうゆ 4.00 たまねぎ 20.00 △ えのきたけ 6.00 △ だいこん 35.00 △ パセリ(乾) 0.03 丸鶏使用がらスープ 0.60 塩 0.25 こしょう 0.02 水 125.00	牛乳 206.00 ○ 精白米 80.00 □ 学校給食用強化米 0.24 かぼちゃコロッケ50g 1個 △ 揚げ油 5.00 □ にんじん 4.00 △ れんこん 25.00 △ きゅうり 6.00 △ ノンエッグマヨネーズ 3.00 □ じゃがいも 0.60 さやいんげん 8.00 △ 三温糖 1.50 □ こいくちしょうゆ 5.50 みりん風調味料 1.20 水 30.00 ベーコン 8.00 ○ 料理酒 0.50 にんじん 8.00 △ たまねぎ 20.00 △ えのきたけ 6.00 △ だいこん 35.00 △ パセリ(乾) 0.03 丸鶏使用がらスープ 0.60 塩 0.25 こしょう 0.02 水 125.00	牛乳 206.00 ○ 精白米 80.00 □ 学校給食用強化米 0.24 さんま50g 1切 ○ 塩 0.25 さつま揚げ 8.00 ○ にんじん 3.00 △ たまねぎ 12.00 △ ごぼう 20.00 △ 細切りこんにゃく 60.00 □ さやいんげん 8.00 △ ごま油 1.50 □ 三温糖 0.60 こいくちしょうゆ 2.00 みりん風調味料 0.25 水 30.00 木綿豆腐 5.00 △ にんじん 40.00 △ たまねぎ 25.00 △ えのきたけ 5.00 △ カットわかめ 0.50 ○ ねぎ 3.00 △ だし昆布 1.00 混合削り節 1.50 こいくちしょうゆ 2.00 うすくちしょうゆ 2.50 みりん風調味料 0.20 料理酒 1.00 塩 0.20 水 125.00	牛乳 206.00 ○ 精白米 80.00 □ 学校給食用強化米 0.24 豚肉 25.00 ○ 料理酒 1.00 おろしにんにく 0.30 △ にんじん 10.00 △ たまねぎ 30.00 △ れんこん 10.00 △ じゃがいも 25.00 □ さつまいも 15.00 □ しめじ 5.00 △ グリーンピース 4.00 △ カレーウ 14.00 トマトケチャップ 3.00 ウスターソース 2.00 水 80.00 チキンハム 8.00 ○ にんじん 5.00 △ キャベツ 25.00 △ とうもろこし 5.00 △ きゅうり 15.00 △ 塩昆布 0.50 ○ 和え物用花かつお 0.25 ○ なたね油 1.00 □ 三温糖 0.50 □ 酢 2.70 塩 0.02 こしょう 0.01		
	エネ 塩分	565 kcal 2.2 g	599 kcal 2.0 g	595 kcal 1.4 g	664 kcal 1.6 g	600 kcal 1.4 g	627 kcal 2.2 g	552 kcal 1.3 g	620 kcal 2.1 g	618 kcal 2.2 g

○：赤のなかまの食べ物（主に体をつくる）

△：緑のなかまの食べ物（主に体の調子を整える）

□：黄のなかまの食べ物（主にエネルギーのもとになる）

※ 一人分量と栄養価は4年生の量を基準に算出しています。



10月 学校給食献立表 B (中)

令和8年度

東広島学校給食センター

日(曜)	1(木)	2(金)	5(月)	6(火)	7(水)	8(木)	9(金)	15(木)	16(金)	19(月)
献立	牛乳 ごはん 大根と里芋の鶏そぼろあん ちくわと野菜のあえ物	牛乳 ごはん ホイコーロー 冬瓜のスープ	牛乳 ごはん 高野豆腐の卵とじ じゃこ炒め	牛乳 コッペパン ブルーベリージャム 鶏肉とレバーのケチャップがらめ キャロットサラダ 白いんげん豆のスープ	牛乳 ごはん 美酒鍋 ひじきのごまマヨネーズあえ	牛乳 ごはん いわしの香味だれかけ 豆乳みそ汁 東広島キラキラマスカット	牛乳 ごはん えびと豆腐のチリソース煮 じゃがいもの中華炒め	牛乳 ごはん 古代米ごはん 鮭のレモン風味揚げ しめじあえ ゆめまる汁	牛乳 ごはん 豚じゃが 菜漬け炒め 小魚アーモンド	牛乳 ごはん 東広島オールスター★担々丼 (ごはん) (東広島オールスター★担々丼の具) ワンタンスープ
	一人分量 (g)	一人分量 (g)	一人分量 (g)	一人分量 (g)	一人分量 (g)	一人分量 (g)	一人分量 (g)	一人分量 (g)	一人分量 (g)	一人分量 (g)
食材名	牛乳 206.00 ○ 精白米 100.00 □ 学校給食用強化米 0.30 鶏ひき肉 39.00 ○ 料理酒 1.56 おろししょうが 0.39 △ 絹揚げ 39.00 ○ にんじん 26.00 △ だいこん 58.50 △ さといも 58.50 △ さやいんげん 10.40 △ 三温糖 2.21 □ こいくちしょうゆ 7.80 みりん風調味料 2.60 じゃがいもでん粉 1.04 □ 水 32.50 ちくわスライス 7.80 ○ にんじん 10.40 △ もやし 45.50 △ きゅうり 13.00 △ 三温糖 0.91 □ 酢 1.95 こいくちしょうゆ 1.95	牛乳 206.00 ○ 精白米 100.00 □ 学校給食用強化米 0.30 豚肉 45.50 ○ 料理酒 1.04 おろししょうが 0.39 △ おろしにんにく 0.39 △ トウバンジャン 0.07 にんじん 19.50 △ たまねぎ 39.00 △ 干し椎茸 39.00 △ じゃがいも 65.00 △ さやいんげん 6.50 △ 茎にんにく 13.00 △ 三温糖 0.92 □ こいくちしょうゆ 0.51 赤みそ 3.90 ○ 中みそ 3.90 ○ みりん風調味料 1.56 こしょう 0.02 じゃがいもでん粉 0.65 □ 鶏肉 13.00 ○ 料理酒 0.65 ミニ絹揚げ 26.00 ○ にんじん 10.40 △ 干し椎茸 0.52 △ とうがん 39.00 △ チンゲンサイ 10.40 △ 丸鶏使用がらスープ 0.62 こいくちしょうゆ 1.87 うすくちしょうゆ 3.12 みりん風調味料 1.25 ごま油 0.37 □ 水 155.00	牛乳 206.00 ○ 精白米 100.00 □ 学校給食用強化米 0.30 鶏肉 26.00 ○ 料理酒 1.30 高野豆腐 9.10 ○ さつま揚げ 10.40 △ にんじん 19.50 △ たまねぎ 39.00 △ 干し椎茸 1.04 △ じゃがいも 65.00 □ さやいんげん 6.50 △ たまご 26.00 ○ 三温糖 2.34 □ こいくちしょうゆ 7.15 みりん風調味料 1.95 水 65.00 ちりめん 1.95 ○ なたね油 0.65 □ にんじん 7.80 △ キャベツ 49.40 △ きまつな 19.50 △ こいくちしょうゆ 1.95 塩 0.08 ベーコン 6.50 ○ 料理酒 0.65 白いんげんまめ(乾) 7.80 ○ にんじん 10.40 △ たまねぎ 26.00 △ マッシュルーム 7.80 △ じゃがいも 26.00 □ パセリ(乾) 0.04 丸鶏使用がらスープ 0.62 うすくちしょうゆ 1.25 塩 0.25 こしょう 0.02 水 155.00	牛乳 206.00 ○ コッペパン 75.00 □ ブルーベリージャム15g 1個 □ 鶏肉 45.50 ○ 鶏肉 26.00 ○ 料理酒 1.30 おろしにんにく 0.26 △ おろししょうが 0.26 △ 三温糖 32.50 ○ にんじん 19.50 △ 揚げ油 6.50 □ にんじん 19.50 △ 細切りこんにゃく 5.20 はくさい 1.30 しいたけ 6.50 △ ピーマン 6.50 △ 清酒(上撰) 3.90 塩 0.98 こしょう 0.04 ツナ水煮 10.40 ○ 干ひじき 1.30 ○ にんじん 6.50 △ じゃがいも 39.00 □ こまつな 15.60 △ 白すりごま 1.04 □ ノンエッグマヨネーズ 7.15 こいくちしょうゆ 1.04 酢 0.46	牛乳 206.00 ○ 精白米 100.00 □ 学校給食用強化米 0.30 いわしでん粉付き 65.00 ○ 揚げ油 6.50 □ しろねぎ 7.80 △ おろししょうが 0.26 △ 三温糖 1.30 □ チリパウダー 0.07 むきえび 2.60 にんじん 1.30 木綿豆腐 104.00 ○ うすくちしょうゆ 19.50 △ 料理酒 19.50 △ 水 39.00 △ 23.40 △ 6.50 △ グリんピース 26.00 ○ 丸鶏使用がらスープ 3.90 ○ 0.52 10.40 △ トマトケチャップ 19.50 三温糖 1.30 □ こいくちしょうゆ 3.12 じゃがいもでん粉 0.91 □ 水 26.00 ちりめん 2.60 ○ ごま油 0.39 □ にんじん 10.40 △ たまねぎ 45.50 △ れんこん 19.50 △ ごぼう 0.26 ねぎ 1.04 だし煮干し 0.07 中みそ 0.01 水 150.00	牛乳 206.00 ○ 精白米 100.00 □ 学校給食用強化米 0.30 豚肉 20.00 ○ 料理酒 1.30 鮭でん粉付き 65.00 ○ 絹揚げ 6.50 □ にんじん 1.56 △ トウバンジャン 0.13 三温糖 0.07 酢 1.95 □ 糸こんにゃく 1.30 じゃがいも 1.95 さやいんげん 1.30 料理酒 39.00 △ 水 4.55 23.40 △ にんじん 3.90 △ もやし 26.00 ○ ほうれんそう 13.00 △ しめじ 6.50 △ 三温糖 0.39 □ こいくちしょうゆ 1.30 26.00 2.60 0.91 1.30 1.30 6.50 △ にんじん 7.80 ひろしま漬 13.00 △ にんじん 7.80 こいくちしょうゆ 1.95 もやし 45.50 △ 中みそ 6.50 ○ ごま油 1.30 □ うすくちしょうゆ 1.95 みりん風調味料 1.04 鶏肉 13.00 ○ 料理酒 0.78 ワンタン皮 7.80 □ にんじん 10.40 △ たまねぎ 26.00 △ もやし 19.50 △ チンゲンサイ 15.60 △ 丸鶏使用がらスープ 0.62 こいくちしょうゆ 1.25 うすくちしょうゆ 1.50 塩 0.25 こしょう 0.02 水 155.00	牛乳 206.00 ○ 精白米 100.00 □ 学校給食用強化米 0.30 豚肉 32.50 ○ 料理酒 1.04 絹揚げ 32.50 ○ にんじん 19.50 △ たまねぎ 52.00 △ トウバンジャン 0.26 糸こんにゃく 26.00 △ 刻み大豆 19.50 ○ にんじん 15.60 △ たまねぎ 26.00 △ れんこん 13.00 △ 三温糖 2.60 □ とうもろこし 7.15 ピーマン 7.80 △ 白すりごま 26.00 □ 丸鶏使用がらスープ 0.39 三温糖 1.30 □ ひろしま漬 13.00 △ にんじん 7.80 こいくちしょうゆ 1.95 もやし 45.50 △ 中みそ 6.50 ○ ごま油 1.30 □ うすくちしょうゆ 1.95 みりん風調味料 1.04 鶏肉 13.00 ○ 料理酒 0.78 ワンタン皮 7.80 □ にんじん 10.40 △ たまねぎ 26.00 △ もやし 19.50 △ チンゲンサイ 15.60 △ 丸鶏使用がらスープ 0.62 こいくちしょうゆ 1.25 うすくちしょうゆ 1.50 塩 0.25 こしょう 0.02 水 155.00	牛乳 206.00 ○ 精白米 100.00 □ 学校給食用強化米 0.30 豚肉 32.50 ○ 料理酒 1.04 鮭でん粉付き 65.00 ○ 絹揚げ 6.50 □ にんじん 1.56 △ トウバンジャン 0.13 三温糖 0.07 酢 1.95 □ 糸こんにゃく 1.30 じゃがいも 1.95 さやいんげん 1.30 料理酒 39.00 △ 水 4.55 23.40 △ にんじん 3.90 △ もやし 26.00 ○ ほうれんそう 13.00 △ しめじ 6.50 △ 三温糖 0.39 □ こいくちしょうゆ 1.30 26.00 2.60 0.91 1.30 1.30 6.50 △ にんじん 7.80 ひろしま漬 13.00 △ にんじん 7.80 こいくちしょうゆ 1.95 もやし 45.50 △ 中みそ 6.50 ○ ごま油 1.30 □ うすくちしょうゆ 1.95 みりん風調味料 1.04 鶏肉 13.00 ○ 料理酒 0.78 ワンタン皮 7.80 □ にんじん 10.40 △ たまねぎ 26.00 △ もやし 19.50 △ チンゲンサイ 15.60 △ 丸鶏使用がらスープ 0.62 こいくちしょうゆ 1.25 うすくちしょうゆ 1.50 塩 0.25 こしょう 0.02 水 155.00	牛乳 206.00 ○ 精白米 100.00 □ 学校給食用強化米 0.30 豚肉 32.50 ○ 料理酒 1.04 鮭でん粉付き 65.00 ○ 絹揚げ 6.50 □ にんじん 1.56 △ トウバンジャン 0.13 三温糖 0.07 酢 1.95 □ 糸こんにゃく 1.30 じゃがいも 1.95 さやいんげん 1.30 料理酒 39.00 △ 水 4.55 23.40 △ にんじん 3.90 △ もやし 26.00 ○ ほうれんそう 13.00 △ しめじ 6.50 △ 三温糖 0.39 □ こいくちしょうゆ 1.30 26.00 2.60 0.91 1.30 1.30 6.50 △ にんじん 7.80 ひろしま漬 13.00 △ にんじん 7.80 こいくちしょうゆ 1.95 もやし 45.50 △ 中みそ 6.50 ○ ごま油 1.30 □ うすくちしょうゆ 1.95 みりん風調味料 1.04 鶏肉 13.00 ○ 料理酒 0.78 ワンタン皮 7.80 □ にんじん 10.40 △ たまねぎ 26.00 △ もやし 19.50 △ チンゲンサイ 15.60 △ 丸鶏使用がらスープ 0.62 こいくちしょうゆ 1.25 うすくちしょうゆ 1.50 塩 0.25 こしょう 0.02 水 155.00	
	エネ 塩分	708 kcal 1.8 g	702 kcal 2.4 g	713 kcal 2.1 g	804 kcal 3.0 g	714 kcal 1.6 g	800 kcal 2.2 g	701 kcal 2.2 g	755 kcal 2.1 g	728 kcal 1.9 g
日(曜)	20(火)	21(水)	22(木)	23(金)	26(月)	27(火)	28(水)	29(木)	30(金)	
献立	牛乳 コッペパン きのこクリームパスタ フレンチサラダ	牛乳 ごはん さばの照り焼き 柿なます 米粉めん汁	牛乳 栗ごはん 秋野菜のうま煮 千草あえ	牛乳 ごはん 唐揚げ フルーツサラダ みそ汁	牛乳 ごはん 生揚げの中華煮 パンパンジー	牛乳 ごはん 黒糖パン かぼちゃコロッケ れんこんサラダ ジュリアンスープ	牛乳 ごはん いかとじゃがいもの煮物 いろどりあえ チーズ	牛乳 ごはん さんまの塩焼き 五目きんぴら 豆腐のすまし汁	牛乳 ごはん 秋いっぱいカレーライス (ごはん) (秋いっぱいカレーライスのルウ) りっちゃんのサラダ	
	一人分量 (g)	一人分量 (g)	一人分量 (g)	一人分量 (g)	一人分量 (g)	一人分量 (g)	一人分量 (g)	一人分量 (g)	一人分量 (g)	一人分量 (g)
食材名	牛乳 206.00 ○ コッペパン 75.00 □ カットスパゲッティ 26.00 □ 鶏肉 32.50 ○ 料理酒 1.04 おろしにんにく 0.26 △ にんじん 19.50 △ たまねぎ 39.00 △ しいたけ 5.20 △ しめじ 7.80 △ マッシュルーム 7.80 △ パセリ(乾) 0.04 丸鶏使用がらスープ 0.75 米粉 3.12 □ 調理用牛乳 31.25 ○ 有塩バター 0.62 □ 塩 0.50 こしょう 0.02 水 87.50 チキンハム 7.80 ○ にんじん 6.50 △ キャベツ 45.50 △ とうもろこし 6.50 △ きゅうり 13.00 △ なたね油 1.30 □ 三温糖 1.04 □ 酢 3.25 塩 0.26 こしょう 0.01	牛乳 206.00 ○ 精白米 100.00 □ 学校給食用強化米 0.30 さば60g 1切 ○ おろししょうが 0.24 △ 三温糖 1.20 □ こいくちしょうゆ 2.40 みりん風調味料 1.80 じゃがいもでん粉 0.36 □ 水 3.60 かき 10.40 △ だいこん 39.00 △ 三温糖 0.78 □ 酢 2.08 塩 0.21 鶏肉 13.00 ○ かまぼこ 7.80 ○ 米粉めん 15.60 □ にんじん 7.80 △ たまねぎ 32.50 △ えのきたけ 7.80 △ カットわかめ 0.65 ○ だし昆布 1.25 混合削り節 1.87 こいくちしょうゆ 1.87 うすくちしょうゆ 2.25 料理酒 1.25 塩 0.37 水 150.00	牛乳 206.00 ○ 精白米 90.00 □ 学校給食用強化米 0.27 29.00 鶏肉 39.00 ○ 塩 1.04 こしょう 0.01 じゃがいもでん粉 9.10 □ 絹揚げ 6.50 □ にんじん 4.55 △ たまねぎ 23.40 △ れんこん 11.70 △ りんご 7.80 △ チンゲンサイ 15.60 △ 丸鶏使用がらスープ 0.65 三温糖 0.23 □ こいくちしょうゆ 1.69 みりん風調味料 0.16 塩 0.01 こしょう 39.00 炒り卵 13.00 ○ にんじん 7.80 △ キャベツ 26.00 △ もやし 19.50 △ こまつな 13.00 △ 三温糖 0.78 □ 酢 1.95 うすくちしょうゆ 1.56	牛乳 206.00 ○ 精白米 100.00 □ 学校給食用強化米 0.30 鶏肉 65.00 ○ 塩 0.16 こしょう 0.01 おろししょうが 0.26 △ おろしにんにく 0.26 △ 絹揚げ 71.50 ○ にんじん 26.00 △ たまねぎ 52.00 △ のり 26.00 △ 干し椎茸 0.52 △ チンゲンサイ 15.60 △ 丸鶏使用がらスープ 0.65 三温糖 0.65 □ こいくちしょうゆ 5.20 みりん風調味料 1.30 じゃがいもでん粉 0.78 □ 水 45.50 鶏ささみ(チャンク) 13.00 ○ にんじん 6.50 △ もやし 45.50 △ きゅうり 13.00 △ 白ごま 0.65 □ 白すりごま 0.65 □ ごま油 1.04 □ 三温糖 1.04 □ 酢 3.12 こいくちしょうゆ 2.21	牛乳 206.00 ○ 精白米 100.00 □ 学校給食用強化米 0.30 黒糖パン 75.00 □ 揚げ油 6.00 □ かぼちゃコロッケ60g 1個 △ にんじん 5.20 △ れんこん 32.50 △ きゅうり 7.80 △ ノンエッグマヨネーズ 3.90 □ 酢 0.78 うすくちしょうゆ 0.39 こしょう 0.01 10.40 0.65 料理酒 0.65 にんじん 10.40 △ たまねぎ 26.00 △ えのきたけ 7.80 △ だいこん 45.50 △ パセリ(乾) 0.04 丸鶏使用がらスープ 0.75 塩 0.31 こしょう 0.02 155.00 1 1.95 1.95 155.00	牛乳 206.00 ○ 精白米 100.00 □ 学校給食用強化米 0.30 豚肉 31.20 ○ 料理酒 1.30 塩 26.00 ○ にんじん 26.00 △ たまねぎ 45.50 △ 板こんにゃく 26.00 △ じゃがいも 78.00 □ さやいんげん 10.40 △ 三温糖 1.95 □ こいくちしょうゆ 7.15 みりん風調味料 1.56 水 39.00 6.50 △ 15.60 △ 6.50 △ 1.30 3.90 1.95 1.95 1 1 2.50 3.12 0.25 1.25 0.25 156.25	牛乳 206.00 ○ 精白米 100.00 □ 学校給食用強化米 0.30 さんま60g 1切 ○ 塩 0.30 さつま揚げ 10.40 ○ にんじん 3.90 △ たまねぎ 15.60 △ 板こんにゃく 10.40 △ 細切りこんにゃく 10.40 △ さやいんげん 7.80 △ ごま油 0.65 □ 三温糖 0.78 □ こいくちしょうゆ 2.60 みりん風調味料 0.33 木綿豆腐 39.00 ○ にんじん 10.40 △ たまねぎ 32.50 △ えのきたけ 6.50 △ カットわかめ 0.65 ○ 酢 3.90 △ だし昆布 1.25 混合削り節 1.87 うすくちしょうゆ 2.50 うすくちしょうゆ 3.12 みりん風調味料 0.25 料理酒 1.25 塩 0.25 水 156.25	牛乳 206.00 ○ 精白米 100.00 □ 学校給食用強化米 0.30 豚肉 32.50 ○ 料理酒 1.04 鮭でん粉付き 65.00 ○ 絹揚げ 6.50 □ にんじん 1.56 △ トウバンジャン 0.13 三温糖 0.07 酢 1.95 □ 糸こんにゃく 1.30 じゃがいも 1.95 さやいんげん 1.30 料理酒 39.00 △ 水 4.55 23.40 △ にんじん 3.90 △ もやし 26.00 ○ ほうれんそう 13.00 △ しめじ 6.50 △ 三温糖 0.39 □ こいくちしょうゆ 1.30 26.00 2.60 0.91 1.30 1.30 6.50 △ にんじん 7.80 ひろしま漬 13.00 △ にんじん 7.80 こいくちしょうゆ 1.95 もやし 45.50 △ 中みそ 6.50 ○ ごま油 1.30 □ うすくちしょうゆ 1.95 みりん風調味料 1.04 鶏肉 13.00 ○ 料理酒 0.78 ワンタン皮 7.80 □ にんじん 10.40 △ たまねぎ 26.00 △ もやし 19.50 △ チンゲンサイ 15.60 △ 丸鶏使用がらスープ 0.62 こいくちしょうゆ 1.25 うすくちしょうゆ 1.50 塩 0.25 こしょう 0.01	牛乳 206.00 ○ 精白米 100.00 □ 学校給食用強化米 0.30 豚肉 32.50 ○ 料理酒 1.04 鮭でん粉付き 65.00 ○ 絹揚げ 6.50 □ にんじん 1.56 △ トウバンジャン 0.13 三温糖 0.07 酢 1.95 □ 糸こんにゃく 1.30 じゃがいも 1.95 さやいんげん 1.30 料理酒 39.00 △ 水 4.55 23.40 △ にんじん 3.90 △ もやし 26.00 ○ ほうれんそう 13.00 △ しめじ 6.50 △ 三温糖 0.39 □ こいくちしょうゆ 1.30 26.00 2.60 0.91 1.30 1.30 6.50 △ にんじん 7.80 ひろしま漬 13.00 △ にんじん 7.80 こいくちしょうゆ 1.95 もやし 45.50 △ 中みそ 6.50 ○ ごま油 1.30 □ うすくちしょうゆ 1.95 みりん風調味料 1.04 鶏肉 13.00 ○ 料理酒 0.78 ワンタン皮 7.80 □ にんじん 10.40 △ たまねぎ 26.00 △ もやし 19.50 △ チンゲンサイ 15.60 △ 丸鶏使用がらスープ 0.62 こいくちしょうゆ 1.25 うすくちしょうゆ 1.50 塩 0.25 こしょう 0.01	
	エネ 塩分	706 kcal 2.8 g	716 kcal 2.4 g	731 kcal 1.7 g	810 kcal 2.0 g	730 kcal 1.8 g	781 kcal 2.9 g	708 kcal 2.0 g	738 kcal 2.6 g	747 kcal 2.7 g

○：赤のなかまの食べ物（主に体をつくる）

△：緑のなかまの食べ物（主に体の調子を整える）

□：黄のなかまの食べ物（主にエネルギーのもとになる）



10月 学 校 給 食 献 立 表 C

令和8年度

東広島学校給食センター

日(曜)	1(木)	2(金)	5(月)	6(火)	7(水)	8(木)	9(金)	15(木)	16(金)	19(月)
献立	牛乳 ごはん いかとじゃがいもの煮物 いろどり炒め チーズ	牛乳 ごはん いわしの香味だれかけ じゃがいものみそ汁 東広島キラキラマスカット	牛乳 栗ごはん 秋野菜のうま煮 干草あえ	牛乳 ごはん マーボー豆腐 ナムル	牛乳 コッペパン ブルーベリージャム 鶏肉とレバーのケチャップがらめ キャロットサラダ 白いんげん豆のスープ	牛乳 ごはん 美酒鍋 ひじきのごま Mayoネーズあえ	牛乳 古代米ごはん 鮭のレモン風味揚げ しめじあえ ゆめまる汁	牛乳 ごはん 豚じゃが 菜漬け炒め 小魚アーモンド	牛乳 ごはん ヤンニョムチキン 添え野菜 チゲ鍋	牛乳 ごはん さばの照り焼き 柿なます 米粉めん汁
食材名	一人分量 (g) 牛乳 206.00 ○ 精白米 100.00 □ 学校給食用強化米 0.30 豚肉 31.20 ○ 料理酒 1.30 いか 26.00 △ にんじん 26.00 △ たまねぎ 45.50 △ 板こんにゃく 26.00 △ じゃがいも 78.00 □ さやいんげん 10.40 △ 三温糖 1.95 □ こいくちしょうゆ 7.15 みりん風調味料 1.56 水 39.00 にんじん 6.50 △ もやし 52.00 △ こまつな 15.60 △ とうもろこし 6.50 △ こいくちしょうゆ 0.75 塩 0.25 こしょう 0.01 なたね油 0.75 □ チーズ15g 1個 ○	一人分量 (g) 牛乳 206.00 ○ 精白米 100.00 □ 学校給食用強化米 0.30 いわしでん粉付き 65.00 ○ 揚げ油 6.50 □ しろねぎ 7.80 △ おろししょうが 0.26 △ 三温糖 1.30 □ こいくちしょうゆ 2.60 □ 料理酒 1.30 みりん風調味料 1.30 水 3.90 木綿豆腐 26.00 ○ 油揚げ 3.90 ○ カットわかめ 0.39 ○ にんじん 7.80 △ たまねぎ 19.50 △ じゃがいも 32.50 △ しいたけ 5.20 △ だし煮干し 2.50 牛みそ 10.62 ○ 水 150.00 シャインマスカット 3粒 △	一人分量 (g) 牛乳 206.00 ○ 精白米 90.00 □ 学校給食用強化米 0.27 くり 29.00 □ 鶏肉 39.00 ○ 料理酒 1.04 さつま揚げ 13.00 ○ にんじん 19.50 △ だいこん 39.00 △ 木綿豆腐 10.40 △ しめじ 10.40 △ 板こんにゃく 26.00 △ れんこん 26.00 △ さといも 39.00 □ ねぎ 6.50 △ 三温糖 2.60 □ こいくちしょうゆ 7.15 みりん風調味料 1.30 水 39.00 炒り卵 13.00 ○ にんじん 7.80 △ キャベツ 26.00 △ もやし 19.50 △ こまつな 13.00 ○ 三温糖 0.78 □ 水 1.95 うすくちしょうゆ 1.56	一人分量 (g) 牛乳 206.00 ○ 精白米 100.00 □ 学校給食用強化米 0.30 豚ひき肉 32.50 ○ 料理酒 1.04 おろししょうが 0.33 △ おろしにんにく 0.33 △ こしょう 0.01 じゃがいもでん粉 3.90 □ レバーでん粉付き 19.50 ○ 揚げ油 6.50 □ トマトケチャップ 5.20 ウスターソース 1.30 三温糖 0.65 □ みりん風調味料 0.78 水 5.20 ねぎ 2.34 三温糖 2.08 こいくちしょうゆ 2.08 みりん風調味料 6.50 ○ 赤みそ 2.60 □ たまねぎ 1.04 □ 水 32.50 にんじん 10.40 △ もやし 45.50 △ きゅうり 19.50 △ 白ごま 1.00 □ 三温糖 0.52 □ こいくちしょうゆ 2.60 ごま油 1.30 □	一人分量 (g) 牛乳 206.00 ○ コッペパン 75.00 □ ブルーベリージャム15g 1個 □ 鶏肉 45.50 ○ 料理酒 0.10 おろししょうが 0.01 絹揚げ 3.90 □ にんじん 19.50 ○ たまねぎ 6.50 □ 細切りこんにゃく 5.20 はくさい 1.30 しいたけ 0.65 □ ピーマン 0.78 清酒(上撰) 5.20 塩 0.78 こしょう 0.04 にんじん 26.00 △ キャベツ 19.50 △ なたね油 0.65 □ 三温糖 0.52 □ 水 0.01 ツナ水煮 10.40 ○ 干ひじき 1.30 ○ にんじん 6.50 △ じゃがいも 39.00 □ こまつな 15.60 △ 白すりごま 1.04 □ ノンエッグ Mayoネーズ 7.15 □ こいくちしょうゆ 1.04 酢 0.46 冷凍サイコロ豆腐 32.50 ○ 油揚げ 3.90 ○ にんじん 7.80 △ たまねぎ 32.50 △ れんこん 10.40 △ ごぼう 10.40 △ ねぎ 3.90 △ だし煮干し 2.50 牛みそ 10.62 ○ 水 150.00	一人分量 (g) 牛乳 206.00 ○ 精白米 100.00 □ 学校給食用強化米 0.30 古代米ミックス 3.00 □ 学校給食用強化米 0.30 豚肉 19.50 ○ 鶏肉 26.00 ○ 料理酒 1.30 おろしにんにく 0.26 △ レモン果汁 32.50 ○ 三温糖 1.95 □ 酢 1.30 うすくちしょうゆ 1.95 料理酒 1.30 水 4.55 にんじん 3.90 △ もやし 26.00 △ ほうれんそう 13.00 △ しめじ 6.50 △ 三温糖 0.39 □ こいくちしょうゆ 1.30 ひろしまな漬 13.00 △ にんじん 7.80 △ もやし 45.50 △ こまつな 15.60 △ ごま油 10.40 △ うすくちしょうゆ 1.95 みりん風調味料 1.04 小魚アーモンド8g 1個 ○ 豚肉 25.00 ○ 料理酒 1.04 木綿豆腐 70.00 ○ にんじん 19.50 △ しめじ 7.80 △ えのきたけ 7.80 △ はくさい 58.50 △ しろねぎ 10.40 △ にら 5.20 △ はくさいキムチ 19.50 △ 丸鶏使用がらスープ 0.52 こいくちしょうゆ 3.90 水 65.00	一人分量 (g) 牛乳 206.00 ○ 精白米 100.00 □ 学校給食用強化米 0.30 鶏肉 65.00 ○ おろししょうが 0.43 三温糖 1.20 □ こいくちしょうゆ 2.40 みりん風調味料 1.80 じゃがいもでん粉 0.36 □ 水 3.60 さば60g 1切 ○ おろししょうが 0.24 △ 三温糖 1.20 □ こいくちしょうゆ 1.80 みりん風調味料 0.36 □ 水 3.60 かき 10.40 △ だいこん 39.00 △ 三温糖 0.78 □ みりん風調味料 2.08 ごま油 1.30 □ 塩 0.21 鶏肉 13.00 ○ 米粉めん 7.80 ○ 米粕 15.60 □ にんじん 7.80 △ たまねぎ 32.50 △ えのきたけ 7.80 △ カットわかめ 0.65 ○ だし昆布 1.25 混合削り節 1.87 こいくちしょうゆ 1.87 うすくちしょうゆ 2.25 料理酒 1.25 塩 0.37 水 150.00	一人分量 (g) 牛乳 206.00 ○ 精白米 100.00 □ 学校給食用強化米 0.30 鶏肉 32.50 ○ 料理酒 1.04 絹揚げ 6.50 □ にんじん 1.56 △ たまねぎ 1.95 □ 糸こんにゃく 1.30 じゃがいも 1.95 さやいんげん 1.30 三温糖 2.60 こいくちしょうゆ 7.15 みりん風調味料 1.30 水 26.00 ひろしまな漬 13.00 △ にんじん 7.80 △ もやし 45.50 △ こまつな 15.60 △ きゅうり 10.40 △ うすくちしょうゆ 1.95 みりん風調味料 1.04 小魚アーモンド8g 1個 ○ 豚肉 25.00 ○ 料理酒 1.04 木綿豆腐 70.00 ○ にんじん 19.50 △ しめじ 7.80 △ えのきたけ 7.80 △ はくさい 58.50 △ しろねぎ 10.40 △ にら 5.20 △ はくさいキムチ 19.50 △ 丸鶏使用がらスープ 0.52 こいくちしょうゆ 3.90 水 65.00	中央中学校 リクエスト給食	東広島市の郷土料理
エネ 塩分	710 kcal 2.0 g	786 kcal 2.2 g	731 kcal 1.7 g	728 kcal 2.0 g	804 kcal 3.0 g	714 kcal 1.6 g	754 kcal 2.1 g	728 kcal 1.9 g	886 kcal 2.6 g	716 kcal 2.4 g
日(曜)	20(火)	21(水)	22(木)	23(金)	26(月)	27(火)	28(水)	29(木)	30(金)	
献立	牛乳 東広島オールスター★担々丼 (ごはん) (東広島オールスター★担々丼の具) ワンタンスープ	牛乳 コッペパン きのこクリームパスタ せとうち太陽サラダ	牛乳 ごはん えびと豆腐のチリソース煮 じゃがいもの中華炒め	牛乳 ごはん 大根と里芋の鶏そぼろあん ちくわと野菜のあえ物	牛乳 ごはん 高野豆腐の卵とじ じゃこ炒め	牛乳 ごはん ホイコーロー 豆腐と春雨のスープ	牛乳 黒糖パン かぼちゃコロッケ れんこんサラダ ジュリアンスープ	牛乳 秋いっぱいカレーライス (ごはん) (秋いっぱいカレーライスのルウ) りっちゃんのサラダ	牛乳 ごはん 生揚げの中華煮 パンパンジー	
食材名	一人分量 (g) 牛乳 206.00 ○ 精白米 100.00 □ 学校給食用強化米 0.30 豚ひき肉 32.50 ○ 料理酒 1.30 おろししょうが 0.39 △ おろしにんにく 0.26 △ にんじん 19.50 △ トウバンジャン 0.26 刻み大豆 19.50 ○ にんじん 15.60 △ たまねぎ 26.00 △ れんこん 13.00 △ とうもろこし 10.40 △ ピーマン 7.80 △ 白すりごま 2.60 □ 丸鶏使用がらスープ 0.39 三温糖 1.30 こいくちしょうゆ 1.95 こみそ 6.50 ごま油 1.30 □ 鶏肉 13.00 ○ 料理酒 0.78 ワンタン皮 7.80 □ にんじん 10.40 △ だいこん 26.00 △ たまねぎ 19.50 △ もやし 15.60 △ チンゲンサイ 15.60 △ 丸鶏使用がらスープ 0.62 こいくちしょうゆ 1.25 うすくちしょうゆ 1.50 塩 0.25 こしょう 0.02 水 155.00	一人分量 (g) 牛乳 206.00 ○ コッペパン 75.00 □ カットスバゲッティ 26.00 □ 鶏肉 32.50 ○ 料理酒 1.04 おろしにんにく 0.26 △ にんじん 19.50 △ たまねぎ 39.00 △ しいたけ 5.20 △ しめじ 7.80 △ マッシュルーム 7.80 △ パセリ(乾) 0.04 丸鶏使用がらスープ 0.75 米粉 3.12 □ 調理用牛乳 31.25 ○ 有塩バター 0.62 □ 塩 0.50 こしょう 0.02 水 87.50 大豆(ゆで) 10.40 ○ はっさく(缶詰) 13.00 ○ カットわかめ 0.65 ○ にんじん 6.50 △ だいこん 39.00 △ レモン果汁 1.04 △ なたね油 1.30 □ 三温糖 1.30 □ 酢 2.28 塩 0.26 こしょう 0.01	一人分量 (g) 牛乳 206.00 ○ 精白米 100.00 □ 学校給食用強化米 0.30 豚肉 20.00 ○ 料理酒 1.30 高野豆腐 0.26 △ トウバンジャン 0.13 チリパウダー 0.07 にんじん 19.50 ○ たまねぎ 58.50 △ さといも 58.50 △ にんじん 10.40 △ 三温糖 2.21 □ たけのこ 23.40 △ グリーンピース 6.50 △ 丸鶏使用がらスープ 0.52 トマトケチャップ 19.50 △ 三温糖 1.30 □ こいくちしょうゆ 3.12 じゃがいもでん粉 0.91 □ 水 26.00 ちくわスライス 7.80 ○ にんじん 10.40 △ もやし 45.50 △ きゅうり 13.00 △ 三温糖 0.91 □ 酢 1.95 こいくちしょうゆ 1.95	一人分量 (g) 牛乳 206.00 ○ 精白米 100.00 □ 学校給食用強化米 0.30 鶏ひき肉 39.00 ○ 料理酒 1.56 高野豆腐 0.39 △ さつま揚げ 39.00 ○ にんじん 26.00 △ たまねぎ 58.50 △ 干し椎茸 58.50 △ にんじん 10.40 △ 三温糖 2.21 □ たけのこ 23.40 △ みりん風調味料 2.60 水 32.50 ちくわスライス 7.80 ○ にんじん 10.40 △ もやし 45.50 △ きゅうり 13.00 △ 三温糖 0.91 □ 酢 1.95 こいくちしょうゆ 1.95	一人分量 (g) 牛乳 206.00 ○ 精白米 100.00 □ 学校給食用強化米 0.30 鶏肉 26.00 ○ 料理酒 1.30 おろししょうが 9.10 ○ おろしにんにく 0.39 △ トウバンジャン 0.07 にんじん 19.50 △ たまねぎ 39.00 △ ノンエッグ Mayoネーズ 0.78 じゃがいも 52.00 △ キャベツ 13.00 △ 茎にんにく 0.39 □ 三温糖 0.39 □ こいくちしょうゆ 1.17 赤みそ 3.90 ○ にんじん 10.40 △ たまねぎ 26.00 △ えのきたけ 7.80 △ キャベツ 0.02 パセリ(乾) 0.39 □ 丸鶏使用がらスープ 0.75 塩 0.31 こしょう 0.02 水 155.00 かぼちゃコロッケ60g 1個 △ 揚げ油 6.00 □ にんじん 5.20 △ おろしにんにく 0.39 △ れんこん 32.50 △ きゅうり 7.80 △ れんこん 3.90 □ じゃがいも 32.50 □ さつままいも 0.39 しめじ 6.50 △ グリーンピース 5.20 △ カレールウ 17.50 料理酒 3.75 トマトケチャップ 3.75 ウスターソース 2.50 水 100.00 チキンハム 10.40 ○ にんじん 6.50 △ キャベツ 32.50 △ とうもろこし 6.50 △ きゅうり 19.50 △ 塩昆布 0.65 ○ 和え物用花かつお 0.33 ○ なたね油 1.30 □ ごま油 0.65 □ 酢 3.51 塩 0.03 こしょう 0.01	一人分量 (g) 牛乳 206.00 ○ 精白米 100.00 □ 学校給食用強化米 0.30 黒糖パン 75.00 ○ かぼちゃコロッケ60g 1個 △ 揚げ油 6.00 □ 豚肉 32.50 ○ 料理酒 1.30 おろしにんにく 0.39 △ にんじん 13.00 △ たまねぎ 39.00 △ れんこん 13.00 △ きゅうり 7.80 △ ノンエッグ Mayoネーズ 3.90 □ 酢 0.78 じゃがいも 32.50 □ さつまいも 19.50 △ たけのこ 6.50 △ 干し椎茸 0.52 △ チンゲンサイ 5.20 △ カレールウ 17.50 料理酒 3.75 トマトケチャップ 3.75 ウスターソース 2.50 水 100.00 チキンハム 10.40 ○ にんじん 6.50 △ キャベツ 32.50 △ とうもろこし 6.50 △ きゅうり 19.50 △ 塩昆布 0.65 ○ 和え物用花かつお 0.33 ○ なたね油 1.30 □ ごま油 0.65 □ 酢 3.51 塩 0.03 こしょう 0.01	一人分量 (g) 牛乳 206.00 ○ 精白米 100.00 □ 学校給食用強化米 0.30 鶏肉 32.50 ○ 料理酒 1.04 おろししょうが 0.26 △ おろしにんにく 0.26 △ 絹揚げ 71.50 ○ にんじん 26.00 △ たまねぎ 52.00 △ たけのこ 26.00 △ 干し椎茸 0.52 △ チンゲンサイ 15.60 △ 丸鶏使用がらスープ 0.65 三温糖 0.65 □ こいくちしょうゆ 5.20 みりん風調味料 1.30 じゃがいもでん粉 0.78 □ 水 45.50 鶏ささみ(チャンク) 13.00 ○ にんじん 6.50 △ もやし 45.50 △ きゅうり 13.00 △ 白ごま 0.65 □ 白すりごま 0.65 □ ごま油 1.04 □ 酢 3.12 こいくちしょうゆ 2.21	行事食:ハロウィン		
エネ 塩分	722 kcal 2.7 g	706 kcal 2.9 g	701 kcal 2.2 g	708 kcal 1.8 g	713 kcal 2.1 g	710 kcal 2.6 g	784 kcal 2.9 g	747 kcal 2.7 g	730 kcal 1.8 g	

○: 赤のなかまの食べ物 (主に体をつくる)

△: 緑のなかまの食べ物 (主に体の調子を整える)

□: 黄のなかまの食べ物 (主にエネルギーのもとになる)