



5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(金)	7(木)	8(金)	11(月)	12(火)	13(水)	14(木)	15(金)	18(月)
献立	牛乳 ごはん がんもどきの五目煮 切干大根の甘酢あえ	牛乳 黒糖パン フェイジョアアダー フレンチーズサラダ	牛乳 ごはん さばのみそだれかけ ごまキャベツ けんちん汁 抹茶デザート	牛乳 ポークカレーライス (ごはん) (ポークカレーライスのルウ) そら豆のサラダ	牛乳 ごはん 白身魚フライ 添え野菜 新玉ねぎのみそ汁	牛乳 ごはん 呉の肉じゃが 大豆の磯香あえ	牛乳 コッペパン 鶏肉の香草焼き 野菜ソテー クリームスープ	牛乳 豆ごはん 炒り豆腐 わかめの酢の物	牛乳 ごはん 生揚げと野菜のみそ炒め つけものあえ
食料名	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 ミニがんもどき 22.00 ○ さつま揚げ 10.00 ○ にんじん 15.00 △ ごぼう 10.00 △ しいたけ 6.00 △ 板こんにやく 20.00 △ じゃがいも 45.00 □ さやいんげん 8.00 △ 三温糖 1.70 ○ こいくちしょうゆ 5.50 みりん風調味料 2.00 水 30.00 にんじん 8.00 △ 切干しいたけ 5.00 △ きゅうり 15.00 △ 三温糖 1.20 □ 酢 2.40 うすくちしょうゆ 2.00	牛乳 206.00 ○ 黒糖パン 55.00 □ 豚肉 30.00 ○ 料理酒 0.60 おろしにんにく 0.20 △ ミックスビーンズ 20.00 ○ にんじん 15.00 △ たまねぎ 40.00 △ じゃがいも 40.00 □ マッシュルーム 6.00 △ パセリ(乾) 0.03 丸鶏使用がらスープ 0.55 塩 0.25 こしょう 0.02 水 70.00 ダイスターズ 3.00 ○ にんじん 5.00 ○ キャベツ 35.00 △ きゅうり 12.00 ○ なたね油 1.00 □ 三温糖 0.80 □ 酢 2.40 塩 0.18 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 0.25 △ 三温糖 1.00 □ こいくちしょうゆ 0.50 中みそ 3.00 ○ 料理酒 1.00 みりん風調味料 0.80 じゃがいもでん粉 0.30 水 3.00 キャベツ 35.00 △ 白ごま 0.50 □ うすくちしょうゆ 1.00 木綿豆腐 20.00 ○ 油揚げ 4.00 ○ にんじん 8.00 △ キャベツ 35.00 △ なたね油 1.00 □ 三温糖 0.80 □ 酢 2.40 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 豚肉 30.00 ○ 料理酒 0.80 おろしにんにく 0.30 △ にんじん 15.00 △ もやし 40.00 △ こまつな 40.00 □ うすくちしょうゆ 1.20 木綿豆腐 25.00 ○ 油揚げ 4.00 ○ にんじん 7.00 △ たまねぎ 30.00 △ もやし 4.00 △ こまつな 3.00 △ だし煮干し 2.00 ねぎ 8.50 ○ 水 125.00 そら豆 12.00 △ にんじん 8.00 △ キャベツ 35.00 △ なたね油 1.00 □ 三温糖 0.80 □ 酢 2.40 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 白身魚フライ50g 1個 ○ 揚げ油 5.00 □ にんじん 3.00 △ もやし 25.00 △ こまつな 8.00 △ うすくちしょうゆ 1.20 木綿豆腐 25.00 ○ 油揚げ 4.00 ○ にんじん 7.00 △ たまねぎ 30.00 △ もやし 4.00 △ こまつな 3.00 △ だし煮干し 2.00 ねぎ 8.50 ○ 水 125.00 大豆(ゆで) 10.00 ○ にんじん 6.00 △ にんじん 7.00 □ もやし 8.00 △ こまつな 12.00 △ たまねぎ 20.00 △ じゃがいも 25.00 □ マッシュルーム 5.00 △ パセリ(乾) 0.03 丸鶏使用がらスープ 0.60 米粉 1.50 □ 調味用牛乳 20.00 ○ 塩 0.25 こしょう 0.02 水 100.00	牛乳 206.00 ○ 精白米 80.00 □ 学校給食用強化米 0.24 鶏肉50g 1切 ○ 香草焼きシーズニング 0.40 さやいんげん 10.00 △ にんじん 5.00 △ キャベツ 35.00 △ なたね油 0.50 □ 塩 0.12 こしょう 0.01 ベーコン 6.00 ○ 料理酒 0.60 シェルマカロニ 7.00 □ みりん風調味料 1.00 中みそ 0.20 水 10.00 ちくわスライス 6.00 ○ カットわかめ 0.50 ○ にんじん 6.00 △ もやし 25.00 △ きゅうり 15.00 △ 三温糖 1.00 □ 酢 2.40 塩 0.25 こしょう 0.02 水 100.00	牛乳 206.00 ○ 精白米 80.00 □ 学校給食用強化米 0.27 豆ごはんのもと 4.80 △ 豚肉 25.00 ○ 料理酒 0.80 おろししょうが 0.20 △ 絹揚げ 80.00 ○ にんじん 12.00 △ たまねぎ 35.00 △ 干し椎茸 0.50 △ たけのこ 15.00 △ ごぼう 10.00 △ キャベツ 30.00 △ チンゲンサイ 10.00 △ 三温糖 0.80 □ こいくちしょうゆ 4.50 みりん風調味料 1.00 赤みそ 3.00 ○ 中みそ 2.50 ○ みりん風調味料 1.50 じゃがいもでん粉 0.60 □ 水 15.00 せん切りたくあん 8.00 △ にんじん 6.00 △ もやし 30.00 △ きゅうり 15.00 △ 三温糖 1.00 □ 酢 2.40 白ごま 0.80 □ 三温糖 1.00 □ 酢 1.50 こいくちしょうゆ 1.00		
エネ 塩分	610 kcal 1.7 g	554 kcal 2.0 g	650 kcal 2.0 g	604 kcal 2.2 g	594 kcal 1.8 g	601 kcal 1.4 g	595 kcal 2.0 g	590 kcal 2.8 g	579 kcal 1.5 g
日(曜)	19(火)	20(水)	21(木)	22(金)	25(月)	26(火)	27(水)	28(木)	29(金)
献立	牛乳 ピビンパ (ごはん) (ピビンパの具) ビーフンスープ	牛乳 ごはん 大豆とうずら卵のさっぱり煮 しそひじきあえ	牛乳 コッペパン パスタのミートソース煮 コールスローサラダ	牛乳 古代米ごはん かつおの揚げ煮 アスパラガスの炒め物 ゆめまる汁	牛乳 ごはん えびと豆腐の中華煮 パンサンスー	牛乳 ごはん カレイの甘酢漬け 米粉めん汁	牛乳 ごはん 豚ニラ炒め レタスと卵のスープ ヨーグルト	牛乳 コッペパン ハムステーキ 夏みかんのサラダ 熱く燃えろ!Cスープ	牛乳 ごはん 高野豆腐のうま煮 もち玄米あえ
食料名	牛乳 206.00 ○ 精白米 80.00 □ 学校給食用強化米 0.24 牛肉 15.00 ○ 豚肉 20.00 ○ 料理酒 0.80 おろしにんにく 0.20 △ トウバンジャン 0.08 にんじん 10.00 △ ぜんまい 15.00 △ もやし 30.00 △ こまつな 10.00 △ はくさいキムチ 10.00 △ ごま油 0.80 □ 三温糖 1.60 □ こいくちしょうゆ 5.00 こしょう 0.02 鶏肉 12.00 ○ 料理酒 0.50 にんじん 8.00 △ たまねぎ 30.00 △ しいたけ 3.00 △ ピーマン 8.00 ○ カットわかめ 0.40 □ 丸鶏使用がらスープ 0.55 うすくちしょうゆ 2.00 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 鶏肉 30.00 ○ 料理酒 0.80 大豆(乾) 8.00 ○ うずら卵 20.00 ○ にんじん 15.00 △ しめじ 8.00 △ 板こんにやく 20.00 △ じゃがいも 50.00 □ さやいんげん 4.00 △ 三温糖 1.50 □ こいくちしょうゆ 5.50 酢 4.00 みりん風調味料 2.00 水 30.00 にんじん 8.00 △ もやし 35.00 △ こまつな 12.00 △ しそひじきの佃煮 5.00 ○ こいくちしょうゆ 0.60	牛乳 206.00 ○ コッペパン 55.00 □ カットスパゲッティ 20.00 ○ 牛ひき肉 10.00 ○ 料理酒 15.00 ○ 揚げ油 1.00 おろししょうが 0.20 △ おろしにんにく 0.20 △ 三温糖 1.50 □ こいくちしょうゆ 10.00 △ 料理酒 60.00 △ たまねぎ 8.00 △ パセリ(乾) 0.03 トマト缶 20.00 △ トマトケチャップ 12.00 ウスターソース 1.60 丸鶏使用がらスープ 0.60 三温糖 0.60 □ 塩 0.10 こしょう 0.02 水 80.00 チキンハム 8.00 ○ にんじん 5.00 △ たまねぎ 25.00 △ しめじ 6.00 △ キャベツ 30.00 △ きゅうり 12.00 △ にら 5.00 △ とうもろこし 2.00 △ ノンエッグマヨネーズ 5.00 □ 酢 0.60 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 黒米ミックス 2.40 □ 豚肉 20.00 ○ 揚げ油 50.00 ○ おろししょうが 5.00 ○ おろしにんにく 0.20 △ 三温糖 1.50 □ 木綿豆腐 2.00 にんじん 1.00 たまねぎ 1.50 みりん風調味料 3.00 水 3.00 にんじん 3.00 △ キャベツ 25.00 △ アスパラガス 10.00 △ 塩 0.12 こしょう 0.01 なたね油 0.30 □ 絹揚げ(ミニ) 15.00 ○ にんじん 10.00 △ たまねぎ 25.00 △ しめじ 6.00 △ キャベツ 15.00 □ きゅうり 12.00 △ にら 3.00 △ だし煮干し 2.00 中みそ 8.50 ○ 水 125.00	牛乳 206.00 ○ 精白米 80.00 □ 学校給食用強化米 0.24 豚肉 20.00 ○ 揚げ油 0.60 おろししょうが 0.20 △ おろしにんにく 0.20 △ たまねぎ 18.00 ○ ピーマン 5.00 △ 三温糖 2.00 □ 酢 4.00 こいくちしょうゆ 3.00 一味唐辛子 0.01 鶏肉 10.00 ○ 揚げ油 3.50 ○ 油揚げ 12.00 にんじん 8.00 △ たまねぎ 25.00 △ しめじ 6.00 △ 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 1.80 料理酒 1.00 塩 0.30 水 120.00	牛乳 206.00 ○ 精白米 80.00 □ 学校給食用強化米 0.24 豚肉 55.00 ○ 揚げ油 5.50 □ にんじん 10.00 △ たまねぎ 30.00 △ ピーマン 5.00 △ 三温糖 2.00 □ もやし 4.00 キャベツ 3.00 にら 0.01 鶏肉 10.00 ○ 揚げ油 3.50 ○ 塩 12.00 こしょう 8.00 △ たまご 15.00 ○ にんじん 6.00 △ ちりめん 25.00 △ じゃがいも 20.00 □ レタス 10.00 △ 丸鶏使用がらスープ 0.50 こいくちしょうゆ 1.50 トマトジュース 1.00 塩 0.15 こしょう 0.02 じゃがいもでん粉 0.60 □ 水 120.00 ヨーグルト80g 1個 ○	牛乳 206.00 ○ 精白米 80.00 □ 学校給食用強化米 0.24 ポロニアソーセージ50g 1枚 ○ 鶏肉 25.00 ○ 料理酒 1.00 なつみかん(缶詰) 15.00 △ 高野豆腐 7.00 ○ さつま揚げ 10.00 △ きゅうり 10.00 △ なたね油 0.50 □ たけのこ 25.00 △ 酢 1.20 干し椎茸 0.80 △ 板こんにやく 20.00 △ じゃがいも 50.00 □ さやいんげん 6.00 △ 三温糖 1.70 □ 鶏肉 12.00 ○ 料理酒 0.50 パプリカ(粉) 0.20 みりん風調味料 1.20 水 50.00 もち玄米 2.40 □ にんじん 5.00 △ キャベツ 35.00 △ きゅうり 15.00 △ 三温糖 0.80 □ 酢 2.20 こいくちしょうゆ 1.80		
エネ 塩分	581 kcal 2.0 g	619 kcal 1.5 g	608 kcal 2.3 g	605 kcal 1.8 g	590 kcal 1.4 g	617 kcal 1.5 g	600 kcal 1.7 g	558 kcal 2.3 g	569 kcal 1.6 g

親善都市の料理
ブラジル・マリリア市

広島県の郷土料理

食育の日

ひろしま給食

○：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。



5月 学校給食献立表 B

令和8年度

東広島学校給食センター

日(曜)	1(金)	7(木)	8(金)	11(月)	12(火)	13(水)	14(木)	15(金)	18(月)	
献立		牛乳 ごはん しゅうまい ジャキッとポテトの中華あえ 八宝菜	牛乳 ごはん がんもどきの五目煮 切干大根の甘酢あえ	牛乳 ごはん えびと豆腐の中華煮 パンサンスー	牛乳 黒糖パン フェイジョアアーダ フレンチーズサラダ	牛乳 ごはん さばのみそだれかけ ごまキャベツ けんちん汁 抹茶デザート	牛乳 ごはん 呉の肉じゃが 大豆の磯香あえ	牛乳 勝つカレーライス (ごはん) (チキンカツ) (勝つカレーライスのルウ) アスパラガスとベーコンのサラダ	牛乳 豆ごはん 炒り豆腐 わかめの酢の物	
食材名		牛乳 206.00 ○ 精白米 80.00 □ 学校給食用強化米 0.24 しゅうまい18g 2個 ○ ちりめん 1.00 ○ にんじん 5.00 △ じゃがいも 24.00 □ ごまつな 8.00 □ ごま油 0.45 □ 三温糖 0.75 □ 酢 1.20 こいくちしょうゆ 1.20 豚肉 20.00 ○ 料理酒 1.00 おろししょうが 0.12 △ おろしにんにく 0.12 △ いか 15.00 ○ かまぼこ赤 8.00 ○ にんじん 15.00 △ たまねぎ 40.00 △ たけのこ 20.00 △ キャベツ 50.00 △ チンゲンサイ 10.00 △ 丸鶏使用がらスープ 0.30 三温糖 0.50 □ こいくちしょうゆ 3.00 オイスターソース 0.50 塩 0.15 こしょう 0.02 じゃがいもでん粉 0.70 □ 水 10.00	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 ミニがんもどき 22.00 ○ さつま揚げ 10.00 ○ にんじん 15.00 △ ごぼう 10.00 △ しいたけ 6.00 △ 板こんにやく 20.00 △ じゃがいも 45.00 △ さやいんげん 8.00 △ 三温糖 1.70 □ こいくちしょうゆ 5.50 みりん風調味料 2.00 水 30.00 にんじん 8.00 △ 切干しだいこん 5.00 △ きゅうり 15.00 △ 三温糖 1.20 □ 酢 2.40 うすくちしょうゆ 2.00	牛乳 206.00 ○ 精白米 80.00 □ 学校給食用強化米 0.24 豚肉 20.00 ○ 料理酒 0.60 おろししょうが 0.20 △ おろしにんにく 0.20 △ むきえび 18.00 ○ 木綿豆腐 80.00 ○ にんじん 15.00 △ たまねぎ 35.00 △ たけのこ 15.00 △ 丸鶏使用がらスープ 5.00 △ 塩 1.70 □ こいくちしょうゆ 2.50 みりん風調味料 0.50 丸鶏使用がらスープ 0.20 塩 0.80 □ 水 15.00 じゃがいもでん粉 0.80 □ ダイスターズ 3.00 ○ 油揚げ 5.00 △ キャベツ 35.00 △ きゅうり 12.00 △ なたね油 1.00 □ 三温糖 0.80 □ 酢 2.40 はるさめ 5.00 □ 白ごま 0.80 □ 三温糖 1.00 □ 酢 2.40 こいくちしょうゆ 1.50 ごま油 0.80 □	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 □ 豚肉 30.00 ○ 料理酒 0.60 おろしにんにく 0.20 △ ミックスビーンズ 20.00 ○ にんじん 15.00 △ たまねぎ 40.00 △ じゃがいも 40.00 □ マッシュルーム 6.00 △ パセリ(乾) 0.03 丸鶏使用がらスープ 0.55 塩 0.25 こしょう 0.02 水 70.00 キャベツ 35.00 △ 白ごま 0.50 □ うすくちしょうゆ 1.00 木綿豆腐 20.00 ○ 油揚げ 4.00 ○ にんじん 8.00 △ ごぼう 8.00 △ 干し椎茸 0.50 △ 細切りこんにやく 10.00 △ さといも 20.00 □ ねぎ 3.00 △ だし煮干し 2.00 こいくちしょうゆ 2.50 うすくちしょうゆ 1.80 塩 0.15 ごま油 0.50 □ 水 125.00 抹茶デザート40g 1個 □	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 0.25 △ 三温糖 1.00 □ こいくちしょうゆ 0.50 中みそ 3.00 ○ 料理酒 1.00 □ みりん風調味料 0.80 こいくちしょうゆ 6.00 じゃがいもでん粉 0.30 □ 水 3.00 キャベツ 35.00 △ 大豆(ゆで) 10.00 ○ にんじん 6.00 △ たまねぎ 30.00 △ ごまつな 12.00 △ 水 90.00 素干しのり 0.50 ○ 三温糖 0.60 □ 酢 1.20 こいくちしょうゆ 2.00	牛乳 206.00 ○ 精白米 80.00 □ 学校給食用強化米 0.24 チキンカツ40g 1個 ○ 揚げ油 4.00 □ 鶏肉 30.00 ○ 料理酒 0.80 鶏肉 10.00 ○ おろしにんにく 0.30 △ にんじん 15.00 △ たまねぎ 40.00 △ ねぎ 40.00 □ じゃがいも 40.00 □ 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 こしょう 0.02 塩 0.20 水 10.00 ちくわスライス 6.00 ○ カットわかめ 0.50 ○ にんじん 6.00 △ もやし 25.00 △ きゅうり 15.00 △ 三温糖 1.00 □ 酢 2.40 うすくちしょうゆ 1.00 塩 0.08	牛乳 206.00 ○ 精白米 80.00 □ 学校給食用強化米 0.24 ベーコン 5.00 ○ アスパラガス 10.00 ○ にんじん 5.00 △ キャベツ 25.00 △ とうもろこし 3.00 △ なたね油 0.60 □ 三温糖 0.50 □ 酢 0.15 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 豚肉 25.00 ○ 料理酒 1.00 おろししょうが 0.30 △ さつま揚げ 10.00 ○ トウバンジャン 0.10 にんじん 15.00 △ たまねぎ 25.00 △ もやし 25.00 △ キャベツ 35.00 △ にら 8.00 △ 三温糖 0.28 □ こいくちしょうゆ 3.30 塩 0.11 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 豚肉 35.00 ○ 料理酒 1.00 おろししょうが 0.30 △ さつま揚げ 10.00 ○ トウバンジャン 0.10 にんじん 15.00 △ たまねぎ 25.00 △ もやし 25.00 △ キャベツ 35.00 △ にら 8.00 △ 三温糖 0.28 □ こいくちしょうゆ 3.30 塩 0.11 こしょう 0.01
エネ 塩分		596 kcal 2.0 g	610 kcal 1.7 g	590 kcal 1.4 g	554 kcal 2.0 g	650 kcal 2.0 g	601 kcal 1.4 g	678 kcal 2.6 g	590 kcal 2.8 g	
日(曜)	19(火)	20(水)	21(木)	22(金)	25(月)	26(火)	27(水)	28(木)	29(金)	
献立	牛乳 コッペパン ハムステーキ 夏みかんのサラダ 熱く燃えろ!!Cスープ	牛乳 ビビンバ (ごはん) (ビビンバの具) ビーフンスープ	牛乳 古代米ごはん かつおの揚げ煮 アスパラガスの炒め物 ゆめまる汁	牛乳 ごはん 大豆とうずら卵のさっぱり煮 しそひじきあえ	牛乳 ごはん 生揚げと野菜のみそ炒め つけものあえ	牛乳 コッペパン パスタのミートソース煮 コールスローサラダ	牛乳 ごはん 白身魚フライ 添え野菜 新玉ねぎのみそ汁	牛乳 ごはん 高野豆腐のうま煮 もち玄米あえ	牛乳 ごはん 豚ニラ炒め レタスと卵のスープ ヨーグルト	牛乳 ごはん 炒り豆腐 わかめの酢の物
食材名	牛乳 206.00 ○ コッペパン 55.00 □ ポロニアソーセージ50g 1枚 ○ なつみかん(缶詰) 10.00 △ キャベツ 15.00 △ きゅうり 10.00 △ なたね油 0.50 □ 三温糖 0.40 □ 酢 1.20 塩 0.10 こしょう 0.01 鶏肉 12.00 ○ 料理酒 0.50 パブリカ(粉) 0.20 にんじん 12.00 △ たまねぎ 15.00 △ しめじ 6.00 △ ちりめん 0.70 ○ じゃがいも 25.00 □ トマト缶 10.00 △ えだまめ 5.00 △ 丸鶏使用がらスープ 0.50 トマトジュース 5.00 △ トマトケチャップ 8.00 三温糖 0.50 □ 塩 0.10 こしょう 0.02 水 105.00	牛乳 206.00 ○ 精白米 80.00 □ 学校給食用強化米 0.24 牛肉 15.00 ○ 豚肉 20.00 ○ 料理酒 0.80 おろしにんにく 0.20 △ トウバンジャン 0.08 にんじん 10.00 △ ぜんまい 15.00 △ もやし 30.00 △ ごまつな 10.00 △ はくさいキムチ 10.00 △ ごま油 0.80 □ 三温糖 1.60 □ こいくちしょうゆ 5.00 こしょう 0.02 鶏肉 12.00 ○ 料理酒 0.50 にんじん 8.00 △ たまねぎ 30.00 △ しいたけ 3.00 △ ピーマン 8.00 □ カットわかめ 0.40 ○ 丸鶏使用がらスープ 0.55 トマトジュース 5.00 △ 三温糖 0.50 □ 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 黒米ミックス 2.40 □ 鶏肉 30.00 ○ 料理酒 0.80 大豆(ゆで) 26.00 ○ とうずら卵 20.00 ○ にんじん 15.00 △ たまねぎ 8.00 △ 板こんにやく 20.00 △ じゃがいも 50.00 △ さやいんげん 4.00 △ 三温糖 1.50 □ こいくちしょうゆ 5.50 酢 4.00 みりん風調味料 2.00 水 30.00 にんじん 8.00 △ もやし 35.00 △ ごまつな 12.00 △ せんに切りたくあん 8.00 △ にんじん 6.00 △ もやし 30.00 △ ごまつな 12.00 △ 白ごま 0.80 □ 三温糖 1.00 □ 酢 1.50 こいくちしょうゆ 1.00	牛乳 206.00 ○ 精白米 80.00 □ 学校給食用強化米 0.24 豚肉 30.00 ○ 料理酒 1.00 おろししょうが 0.20 △ 絹揚げ 40.00 ○ にんじん 15.00 △ たまねぎ 30.00 △ たけのこ 15.00 △ マッシュルーム 30.00 △ パセリ(乾) 0.03 三温糖 20.00 △ トマト缶 12.00 ウスターソース 1.60 丸鶏使用がらスープ 0.60 三温糖 0.60 □ 塩 0.10 こしょう 0.02 水 80.00 赤みそ 3.00 ○ 中みそ 2.50 ○ みりん風調味料 1.50 塩 0.60 □ 水 15.00	牛乳 206.00 ○ 精白米 80.00 □ 学校給食用強化米 0.24 コッペパン 55.00 □ カットスパゲッティ 20.00 □ 牛ひき肉 10.00 ○ 豚ひき肉 15.00 ○ 料理酒 1.00 おろししょうが 0.20 △ おろしにんにく 0.20 △ にんじん 25.00 △ たまねぎ 10.00 △ ごまつな 60.00 △ マッシュルーム 8.00 △ パセリ(乾) 0.03 三温糖 20.00 △ トマト缶 12.00 ウスターソース 1.60 丸鶏使用がらスープ 0.60 三温糖 0.60 □ 塩 0.10 こしょう 0.02 水 80.00 キャベツ 8.00 ○ にんじん 5.00 △ キャベツ 30.00 △ きゅうり 12.00 △ とうもろこし 5.00 △ ノンエッグマヨネーズ 5.00 □ 酢 0.60 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 白身魚フライ50g 1個 ○ 揚げ油 5.00 □ 鶏肉 25.00 ○ 料理酒 1.00 高野豆腐 7.00 ○ さつま揚げ 10.00 ○ トウバンジャン 0.10 にんじん 15.00 △ もやし 25.00 △ たまねぎ 20.00 △ 干し椎茸 0.80 △ キャベツ 35.00 △ 板こんにやく 20.00 △ じゃがいも 50.00 △ さやいんげん 6.00 □ 三温糖 1.70 □ こいくちしょうゆ 5.50 塩 1.20 こしょう 0.01 水 50.00 もち玄米 2.40 □ にんじん 5.00 △ たまねぎ 25.00 △ キャベツ 35.00 △ きゅうり 15.00 △ レタス 0.50 丸鶏使用がらスープ 2.20 こいくちしょうゆ 1.50 うすくちしょうゆ 1.00 塩 0.15 こしょう 0.02 じゃがいもでん粉 0.60 □ 水 120.00	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 1.00 おろししょうが 0.30 △ さつま揚げ 10.00 ○ トウバンジャン 0.10 にんじん 15.00 △ たまねぎ 25.00 △ もやし 25.00 △ キャベツ 35.00 △ にら 8.00 △ 三温糖 0.28 □ こいくちしょうゆ 3.30 塩 0.11 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 豚肉 35.00 ○ 料理酒 1.00 おろししょうが 0.30 △ さつま揚げ 10.00 ○ トウバンジャン 0.10 にんじん 15.00 △ たまねぎ 25.00 △ もやし 25.00 △ キャベツ 35.00 △ にら 8.00 △ 三温糖 0.28 □ こいくちしょうゆ 3.30 塩 0.11 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 豚肉 35.00 ○ 料理酒 1.00 おろししょうが 0.30 △ さつま揚げ 10.00 ○ トウバンジャン 0.10 にんじん 15.00 △ たまねぎ 25.00 △ もやし 25.00 △ キャベツ 35.00 △ にら 8.00 △ 三温糖 0.28 □ こいくちしょうゆ 3.30 塩 0.11 こしょう 0.01	
エネ 塩分	558 kcal 2.3 g	581 kcal 2.0 g	605 kcal 1.8 g	631 kcal 1.5 g	579 kcal 1.5 g	608 kcal 2.3 g	594 kcal 1.8 g	596 kcal 1.6 g	600 kcal 1.7 g	
	ひろしま給食		食育の日		親善都市の料理 ブラジル・マリリア市		広島県の郷土料理	郷田小学校 リクエスト給食		

○：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。



5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(金)	7(木)	8(金)	11(月)	12(火)	13(水)	14(木)	15(金)	18(月)
献立		牛乳 ごはん しゅうまい ジャキッとポテトの中華あえ 八宝菜	牛乳 ごはん がんもどきの五目煮 切干大根の甘酢あえ	牛乳 ごはん えびと豆腐の中華煮 パンサンスー	牛乳 黒糖パン フェイスジョアード フレンチーズサラダ	牛乳 ごはん さばのみそだれかけ ごまキャベツ けんちん汁 抹茶デザート	牛乳 ごはん 呉の肉じゃが 大豆の磯香あえ	牛乳 勝つカレーライス (ごはん) (チキンカツ) (勝つカレーライスのルー) アスパラガスとベーコンのサラダ	牛乳 豆ごはん 炒り豆腐 わかめの酢の物
食材名		牛乳 206.00 ○ 精白米 100.00 □ 学校給食用強化米 0.30 しゅうまい18g 3個 ○ ちりめん 1.30 ○ にんじん 6.50 △ じゃがいも 31.20 □ ごまつな 10.40 △ ごま油 0.59 □ 三温糖 0.98 □ 酢 1.56 こいくちしょうゆ 1.56 豚肉 26.00 ○ 料理酒 1.30 おろししょうが 0.16 △ おろしにんにく 0.16 △ いか 19.50 ○ かまぼこ赤 10.40 ○ にんじん 19.50 △ たまねぎ 52.00 △ たけのこ 26.00 △ キャベツ 65.00 △ チンゲンサイ 13.00 △ 丸鶏使用がらスープ 0.39 三温糖 0.65 □ こいくちしょうゆ 3.90 オイスターソース 0.65 塩 0.20 こしょう 0.02 じゃがいもでん粉 0.91 □ 水 13.00	牛乳 206.00 ○ 精白米 100.00 □ 学校給食用強化米 0.30 鶏肉 39.00 ○ 料理酒 1.04 ミニがんもどき 28.60 ○ さつま揚げ 13.00 ○ にんじん 19.50 △ ごぼう 13.00 △ しいたけ 7.80 板こんにやく 26.00 △ じゃがいも 58.50 □ さやいんげん 10.40 △ 三温糖 2.21 □ こいくちしょうゆ 7.15 みりん風調味料 2.60 水 39.00 にんじん 10.40 △ 切干しだいこん 6.50 △ きゅうり 19.50 △ 三温糖 1.56 □ 酢 3.12 うすくちしょうゆ 2.60	牛乳 206.00 ○ 精白米 100.00 □ 学校給食用強化米 0.30 豚肉 26.00 ○ 料理酒 0.78 おろししょうが 0.26 △ にんじん 0.26 △ たまねぎ 23.40 ○ 木綿豆腐 104.00 ○ にんじん 19.50 △ パセリ(乾) 45.50 △ たけのこ 19.50 △ しいたけ 6.50 △ チンゲンサイ 13.00 △ こいくちしょうゆ 3.25 丸鶏使用がらスープ 0.65 塩 0.26 じゃがいもでん粉 1.04 □ 水 19.50 チキンハム 10.40 ○ にんじん 3.90 △ きゅうり 26.00 △ 三温糖 1.04 □ 酢 3.12 はるさめ 6.50 ○ 白ごま 1.04 □ 三温糖 1.30 □ 酢 1.95 こいくちしょうゆ 1.04 □ ごま油 1.04 □	牛乳 206.00 ○ 精白米 100.00 □ 学校給食用強化米 0.30 豚肉 40.00 ○ 料理酒 0.78 おろしにんにく 0.26 △ ミックスビーンズ 26.00 ○ にんじん 19.50 △ たまねぎ 52.00 □ じゃがいも 52.00 □ マッシュルーム 7.80 パセリ(乾) 0.03 丸鶏使用がらスープ 0.68 塩 0.31 こしょう 0.02 水 87.50 ダイスチーズ 3.90 ○ にんじん 6.50 △ キャベツ 45.50 △ きゅうり 15.60 △ なたね油 1.30 □ 三温糖 1.04 □ 酢 3.12 ねぎ 0.23 白ごま 1.04 □ 三温糖 1.30 □ 酢 1.95 こいくちしょうゆ 1.04 □	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 0.30 △ 三温糖 1.20 □ こいくちしょうゆ 0.60 中みそ 3.60 ○ 料理酒 1.20 みりん風調味料 1.00 じゃがいもでん粉 0.36 □ 水 3.60 キャベツ 45.50 △ 白ごま 0.65 □ うすくちしょうゆ 1.30 木綿豆腐 26.00 ○ 油揚げ 5.20 ○ にんじん 10.40 △ ごぼう 10.40 △ 干し椎茸 0.65 △ 細切りこんにやく 13.00 △ さといも 26.00 □ ねぎ 3.90 △ だし煮干し 2.50 こいくちしょうゆ 3.12 うすくちしょうゆ 2.25 塩 0.18 ごま油 0.62 □ 水 150.00 抹茶デザート40g 1個 □	牛乳 206.00 ○ 精白米 100.00 □ 学校給食用強化米 0.30 牛肉 39.00 ○ 料理酒 1.04 たまねぎ 65.00 △ 糸こんにやく 45.50 △ じゃがいも 91.00 □ 三温糖 2.34 □ こいくちしょうゆ 7.80 みりん風調味料 1.30 水 26.00 大豆(ゆで) 13.00 ○ にんじん 7.80 △ ウスターソース 39.00 △ こしょう 15.60 △ 水 112.50 ベーコン 6.50 ○ アスパラガス 13.00 △ にんじん 6.50 △ キャベツ 32.50 △ とうもろこし 3.90 △ なたね油 0.78 □ 三温糖 0.65 □ 酢 2.60 塩 0.20 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 チキンカツ50g 1個 ○ 揚げ油 5.00 □ 鶏肉 13.00 ○ 料理酒 1.04 木綿豆腐 104.00 ○ にんじん 0.65 たまねぎ 45.50 △ 干し椎茸 0.65 △ ごぼう 13.00 △ にんじん 19.50 △ じゃがいも 52.00 △ ねぎ 5.20 △ カレールー 17.50 トマトケチャップ 3.75 ウスターソース 2.50 こしょう 0.02 塩 112.50 ちくわスライス 7.80 ○ カットわかめ 0.65 ○ にんじん 7.80 △ もやし 32.50 △ きゅうり 19.50 △ 三温糖 1.30 □ 酢 3.12 うすくちしょうゆ 1.30 塩 0.10	
エネ 塩分		735 kcal 2.7 g	738 kcal 2.1 g	712 kcal 1.9 g	700 kcal 2.6 g	763 kcal 2.3 g	730 kcal 1.7 g	823 kcal 3.2 g	715 kcal 3.5 g
日(曜)	19(火)	20(水)	21(木)	22(金)	25(月)	26(火)	27(水)	28(木)	29(金)
献立	牛乳 コッペパン ハムステーキ 夏みかんのサラダ 熱く燃えろ!!Cスープ チーズ	牛乳 ビビンバ (ごはん) (ビビンパの具) ビーフンスープ レモンゼリー	牛乳 古代米ごはん かつおの揚げ煮 アスパラガスの炒め物 ゆめまる汁	牛乳 ごはん 大豆とうずら卵のさっぱり煮 しそひじきあえ	牛乳 ごはん 生揚げと野菜のみそ炒め つけものあえ	牛乳 コッペパン パスタのミートソース煮 コールスローサラダ	牛乳 ごはん 白身魚フライ 添え野菜 新玉ねぎのみそ汁	牛乳 ごはん 赤じそふりかけ 高野豆腐のうま煮 もち玄米あえ	牛乳 ごはん 豚ニラ炒め レタスと卵のスープ ヨーグルト
食材名	牛乳 206.00 ○ コッペパン 75.00 □ ポロニアソーセージ60g 1枚 ○ なつみかん(缶詰) 13.00 △ キャベツ 19.50 △ きゅうり 13.00 △ なたね油 0.65 □ 三温糖 0.52 □ 酢 1.56 塩 0.13 こしょう 0.01 鶏肉 15.60 ○ 料理酒 0.65 パプリカ(粉) 0.26 にんじん 15.60 △ たまねぎ 19.50 △ しめじ 7.80 △ ちりめん 0.91 ○ じゃがいも 32.50 □ トマト缶 13.00 △ えだまめ 6.50 △ 丸鶏使用がらスープ 0.62 トマトジュース 6.25 △ トマトケチャップ 10.00 三温糖 0.62 □ 塩 0.12 こしょう 0.02 水 131.25 チーズ15g 1個 ○	牛乳 206.00 ○ 精白米 100.00 □ 学校給食用強化米 0.30 牛肉 19.50 ○ 豚肉 26.00 ○ 料理酒 1.04 おろしにんにく 0.26 △ トウバンジャン 0.10 にんじん 13.00 △ ぜんまい 19.50 △ もやし 39.00 △ ごまつな 13.00 △ はくさいキムチ 13.00 △ ごま油 1.04 三温糖 2.08 □ こいくちしょうゆ 6.50 こしょう 0.02 鶏肉 15.60 ○ 料理酒 0.65 にんじん 10.40 △ たまねぎ 39.00 △ しいたけ 3.90 △ ビーフン 10.40 ○ カットわかめ 0.52 ○ 丸鶏使用がらスープ 0.68 トマトジュース 2.50 三温糖 0.62 □ 塩 0.31 こしょう 0.02 水 150.00 レモンゼリー40g 1個 □	牛乳 206.00 ○ 精白米 100.00 □ 学校給食用強化米 0.30 黒米ミックス 3.00 □ 鶏肉 39.00 ○ 料理酒 1.04 大豆(ゆで) 65.00 ○ うずら卵 26.00 ○ にんじん 19.50 △ しめじ 10.40 △ 板こんにやく 26.00 △ じゃがいも 65.00 □ さやいんげん 5.20 △ 三温糖 1.95 □ こいくちしょうゆ 7.15 キャベツ 32.50 △ アスパラガス 13.00 △ 塩 0.16 こしょう 0.01 なたね油 0.39 にんじん 10.40 △ もやし 45.50 △ ごまつな 15.60 △ レタス 6.50 ○ きゅうり 0.78 せん切りたくあん 10.40 △ にんじん 7.80 △ もやし 39.00 △ ごまつな 15.60 △ 白ごま 1.04 □ 三温糖 1.30 □ 酢 1.95 こいくちしょうゆ 1.30	牛乳 206.00 ○ 精白米 100.00 □ 学校給食用強化米 0.30 豚肉 39.00 ○ 料理酒 1.30 おろししょうが 0.26 △ 絹揚げ 52.00 ○ にんじん 19.50 △ たまねぎ 39.00 △ たけのこ 19.50 △ キャベツ 39.00 △ チンゲンサイ 13.00 △ 三温糖 1.04 □ こいくちしょうゆ 2.60 赤みそ 3.90 みりん風調味料 2.60 水 39.00 にんじん 10.40 △ もやし 45.50 △ ごまつな 15.60 △ レタス 6.50 ○ きゅうり 0.78 みりん風調味料 1.95 じゃがいもでん粉 0.78 水 19.50	牛乳 206.00 ○ 精白米 100.00 □ 学校給食用強化米 0.30 コッペパン 75.00 □ カツスバゲッティ 26.00 □ 牛ひき肉 13.00 ○ 豚ひき肉 19.50 ○ 料理酒 1.30 おろししょうが 0.26 △ おろしにんにく 0.26 △ にんじん 13.00 △ たまねぎ 17.50 △ マッシュルーム 10.40 △ パセリ(乾) 0.04 トマト缶 26.00 △ トマトケチャップ 15.00 ウスターソース 2.00 丸鶏使用がらスープ 0.75 三温糖 0.75 □ 塩 0.12 こしょう 0.02 水 100.00 チキンハム 10.40 ○ にんじん 6.50 △ キャベツ 39.00 △ きゅうり 15.60 △ とうもろこし 6.50 △ ノンエッグマヨネーズ 6.50 □ 酢 0.78 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 白身魚フライ60g 1個 ○ 揚げ油 6.00 □ 鶏肉 32.50 ○ 料理酒 1.30 おろししょうが 0.13 トウバンジャン 0.13 にんじん 19.50 △ ごまつな 10.40 △ さつま揚げ 19.50 △ たけのこ 26.00 △ 干し椎茸 1.04 △ 板こんにやく 26.00 △ じゃがいも 65.00 △ さやいんげん 7.80 △ しいたけ 5.20 △ 三温糖 3.90 △ こいくちしょうゆ 7.15 みりん風調味料 1.56 水 65.00 もち玄米 3.12 □ にんじん 6.50 △ レタス 45.50 △ キャベツ 19.50 △ きゅうり 1.87 三温糖 1.04 □ 酢 2.86 こしょう 2.34 たまご 19.50 ○ にんじん 10.40 △ たまねぎ 32.50 △ レタス 26.00 □ 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 1.25 塩 0.18 こしょう 0.02 じゃがいもでん粉 0.75 □ 水 150.00 ヨーグルト80g 1個 ○			
エネ 塩分	737 kcal 3.5 g	736 kcal 2.6 g	731 kcal 2.2 g	768 kcal 1.8 g	701 kcal 2.1 g	765 kcal 3.1 g	707 kcal 2.1 g	725 kcal 2.1 g	711 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)



5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(金)	7(木)	8(金)	11(月)	12(火)	13(水)	14(木)	15(金)	18(月)
献立	牛乳 ポークカレーライス (ごはん) (ポークカレーライスのルウ) そら豆のサラダ	牛乳 ごはん さばのみそだれかけ もやし炒め けんちん汁 抹茶デザート	牛乳 ごはん 呉の肉じゃが 大豆の磯香あえ	牛乳 ごはん カレーの甘酢漬け 米粉めん汁	牛乳 ごはん 生揚げと野菜のみそ炒め つけものあえ	牛乳 コッペパン パスタのミートソース煮 コールスローサラダ	牛乳 豆ごはん 炒り豆腐 わかめの酢の物	牛乳 ごはん 豚ニラ炒め レタスと卵のスープ ヨーグルト	牛乳 古代米ごはん かつおの揚げ煮 アスパラガスの炒め物 ゆめまる汁
食材名	牛乳 206.00 ○ 精白米 100.00 □ 学校給食用強化米 0.30 豚肉 39.00 ○ 料理酒 1.04 おろしにんにく 0.39 △△ にんじん 19.50 △ たまねぎ 52.00 △ じゃがいも 52.00 □ カレールウ 17.50 トマトケチャップ 3.75 ウスターソース 2.50 こしょう 0.02 水 112.50 そら豆 15.60 △△ にんじん 10.40 △ キャベツ 45.50 △ なたね油 1.30 □ 三温糖 1.04 □ 酢 3.12 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 0.30 △ 三温糖 1.20 □ こいくちしょうゆ 0.60 □ 中みそ 3.60 ○ 料理酒 1.20 □ みりん風調味料 1.00 じゃがいもでん粉 0.36 □ 水 3.60 にんじん 5.20 △ もやし 32.50 △ ごまつな 10.40 △ 白ごま 0.65 □ こいくちしょうゆ 0.39 □ 塩 0.13 □ こしょう 0.01 □ なたね油 0.39 □ 木綿豆腐 26.00 ○ 油揚げ 5.20 △ にんじん 10.40 △ ごぼう 10.40 △ 干し椎茸 0.65 △ 細切りこんにやく 13.00 △ さといも 26.00 □ ねぎ 3.90 △ だし煮干し 2.50 こいくちしょうゆ 3.12 うすくちしょうゆ 2.25 塩 0.18 ごま油 0.62 □ 水 150.00 抹茶デザート40g 1個 □	牛乳 206.00 ○ 精白米 100.00 □ 学校給食用強化米 0.30 豚肉 39.00 ○ 料理酒 1.04 にんじん 13.00 △ 糸こんにやく 45.50 △ じゃがいも 91.00 □ 三温糖 2.34 □ こいくちしょうゆ 7.80 みりん風調味料 1.30 水 26.00 大豆(ゆで) 13.00 ○ にんじん 7.80 △ キャベツ 39.00 △ ごまつな 15.60 △ こんにやく 0.65 □ 三温糖 0.78 □ 酢 1.56 こいくちしょうゆ 2.60 鶏肉 13.00 ○ 油揚げ 4.55 △ 米粉めん 15.60 □ にんじん 10.40 △ たまねぎ 32.50 △ しめじ 7.80 △ ねぎ 3.90 △ 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 100.00 □ 学校給食用強化米 0.30 カレーでん粉付き 71.50 ○ 揚げ油 7.15 □ にんじん 13.00 △ たまねぎ 39.00 △ ビーマン 6.50 △ 三温糖 2.60 □ たけのこ 5.20 キャベツ 3.90 チンゲンサイ 13.00 △ 三温糖 1.04 □ こいくちしょうゆ 2.60 赤みそ 3.90 ○ みりん風調味料 1.95 じゃがいもでん粉 0.78 □ 水 19.50 せん切りたくあん 10.40 △ にんじん 7.80 △ もやし 39.00 △ ごまつな 15.60 △ 白ごま 1.04 □ 三温糖 1.30 酢 1.95 こいくちしょうゆ 1.30	牛乳 206.00 ○ 精白米 100.00 □ 学校給食用強化米 0.30 豚肉 39.00 ○ 料理酒 1.30 おろししょうが 0.26 △ 絹揚げ 52.00 ○ にんじん 19.50 △ たまねぎ 39.00 △ たけのこ 19.50 △ キャベツ 39.00 △ チンゲンサイ 13.00 △ 三温糖 1.04 □ こいくちしょうゆ 2.60 赤みそ 3.90 ○ みりん風調味料 1.95 塩 0.78 □ 水 19.50 せん切りたくあん 10.40 △ にんじん 7.80 △ もやし 39.00 △ ごまつな 15.60 △ 白ごま 1.04 □ 三温糖 1.30 酢 1.95 こいくちしょうゆ 1.30	牛乳 206.00 ○ 精白米 100.00 □ 学校給食用強化米 0.30 コッペパン 75.00 □ カットスパゲッティ 26.00 □ 牛ひき肉 13.00 ○ 豚ひき肉 19.50 ○ 料理酒 1.30 おろししょうが 0.26 △ おろしにんにく 0.26 △ にんじん 13.00 △ たまねぎ 78.00 △ マッシュルーム 10.40 △ パセリ(乾) 0.04 トマト缶 26.00 △ トマトケチャップ 15.00 ウスターソース 2.00 丸鶏使用がらスープ 0.75 三温糖 0.75 □ 塩 0.12 こしょう 0.02 水 100.00 チキンハム 10.40 ○ にんじん 6.50 △ キャベツ 39.00 △ きゅうり 15.60 △ とうもろこし 6.50 △ ノンエッグマヨネーズ 6.50 □ 酢 0.78 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 豆ごはんのものと 6.00 △ 鶏肉 32.50 ○ 料理酒 1.04 木綿豆腐 104.00 ○ にんじん 15.60 △ たまねぎ 45.50 △ 干し椎茸 0.65 △ ごぼう 13.00 △ ねぎ 5.20 △ 三温糖 1.04 □ こいくちしょうゆ 5.85 △ みりん風調味料 1.30 塩 0.26 水 13.00 ちくわスライス 7.80 ○ カットわかめ 0.65 ○ にんじん 7.80 △ もやし 32.50 △ きゅうり 19.50 △ 三温糖 1.30 □ ごいくちしょうゆ 3.12 うすくちしょうゆ 1.30 塩 0.10	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 1.30 おろししょうが 0.39 △ トウバンジャン 0.13 にんじん 19.50 △ たまねぎ 32.50 △ もやし 32.50 △ キャベツ 45.50 △ にら 10.40 △ 三温糖 0.36 □ こしょう 4.29 塩 0.14 こしょう 0.01 たまご 19.50 ○ にんじん 10.40 △ たまねぎ 32.50 △ じゃがいも 26.00 □ レタス 13.00 △ 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 1.25 塩 0.18 にら 0.02 だし煮干し 0.75 □ 中みそ 150.00 水 150.00 ヨーグルト80g 1個 ○	牛乳 206.00 ○ 精白米 100.00 □ 学校給食用強化米 0.30 豚肉 45.50 ○ 揚げ油 65.00 ○ おろししょうが 6.50 □ おろししょうが 0.26 □ 三温糖 1.95 □ こいくちしょうゆ 2.60 料理酒 1.30 みりん風調味料 1.95 塩 3.90 水 3.90 にんじん 3.90 △ キャベツ 32.50 △ アスパラガス 13.00 △ 塩 0.16 こしょう 0.01 なたね油 0.39 □ 絹揚げ(ミニ) 19.50 ○ たまねぎ 32.50 △ しめじ 7.80 △ じゃがいも 19.50 □ にら 3.90 △ だし煮干し 2.50 中みそ 10.62 ○ 水 150.00
エネ 塩分	731 kcal 2.7 g	764 kcal 2.3 g	732 kcal 1.7 g	746 kcal 2.0 g	701 kcal 2.1 g	765 kcal 3.1 g	715 kcal 3.5 g	711 kcal 2.1 g	731 kcal 2.2 g
日(曜)	19(火)	20(水)	21(木)	22(金)	25(月)	26(火)	27(水)	28(木)	29(金)
献立	牛乳 ごはん がんもどきの五目煮 切干大根の甘酢あえ	牛乳 コッペパン ハムステーキ 夏みかんのサラダ 熱く燃えろ!!Cスープ チーズ	牛乳 ごはん 大豆とうずら卵のさっぱり煮 しそひじきあえ	牛乳 ごはん えびと豆腐の中華煮 パンサンスー	牛乳 ごはん 鶏肉の照り焼き 添え野菜 相性汁	牛乳 ごはん 赤じそふりかけ 高野豆腐のうま煮 もち玄米あえ	牛乳 黒糖パン フェイジョアアダー フレンチチーズサラダ	牛乳 ビビンバ (ごはん) (ビビンバの具) ビーフンスープ レモンゼリー	牛乳 ごはん 白身魚フライ アスパラガスのごまあえ 新玉ねぎのみそ汁
食材名	牛乳 206.00 ○ 精白米 100.00 □ 学校給食用強化米 0.30 鶏肉 39.00 ○ 料理酒 1.04 ミニがんもどき 28.60 ○ さつま揚げ 13.00 ○ にんじん 19.50 △ ごぼう 13.00 △ しいたけ 7.80 △ 板こんにやく 26.00 △ じゃがいも 58.50 △ さいいんげん 10.40 △ 三温糖 2.21 □ こいくちしょうゆ 7.15 みりん風調味料 2.60 水 39.00 にんじん 10.40 △ 切干しだいこん 6.50 △ きゅうり 19.50 △ 三温糖 1.56 □ 酢 3.12 うすくちしょうゆ 2.60	牛乳 206.00 ○ コッペパン 75.00 □ ポロニアソーセージ60g 1枚 ○ なつみかん(缶詰) 13.00 △ キャベツ 19.50 △ きゅうり 13.00 △ なたね油 0.65 □ 三温糖 0.52 □ しめじ 10.40 △ 酢 1.56 塩 0.13 こしょう 0.01 鶏肉 15.60 ○ 料理酒 0.65 パプリカ(粉) 0.26 にんじん 15.60 △ たまねぎ 19.50 △ しめじ 7.80 △ ちりめん 0.91 ○ じゃがいも 32.50 □ トマト缶 13.00 △ えだまめ 6.50 △ 丸鶏使用がらスープ 0.62 トマトソース 6.25 △ トマトケチャップ 10.00 三温糖 0.62 □ 塩 0.12 こしょう 0.02 水 131.25 チーズ15g 1個 ○	牛乳 206.00 ○ 精白米 100.00 □ 学校給食用強化米 0.30 豚肉 39.00 ○ 料理酒 1.04 大豆(乾) 10.40 ○ とうずら卵 0.26 △ にんじん 19.50 △ しめじ 10.40 △ 板こんにやく 26.00 △ じゃがいも 65.00 △ さやいんげん 5.20 △ 三温糖 1.95 □ こいくちしょうゆ 7.15 酢 5.20 みりん風調味料 2.60 水 39.00 にんじん 10.40 △ もやし 45.50 △ ごまつな 15.60 △ しそひじきの佃煮 6.50 ○ こいくちしょうゆ 0.78	牛乳 206.00 ○ 精白米 100.00 □ 学校給食用強化米 0.30 豚肉 26.00 ○ 料理酒 0.78 おろししょうが 0.26 △ おろしにんにく 0.26 △ 三温糖 0.60 □ こいくちしょうゆ 1.92 みりん風調味料 1.80 にんじん 19.50 △ たまねぎ 45.50 △ たけのこ 19.50 △ しいたけ 6.50 △ チンゲンサイ 13.00 △ こいくちしょうゆ 3.25 丸鶏使用がらスープ 0.65 塩 0.26 水 19.50 ベーコン 7.80 ○ にんじん 13.00 △ たまねぎ 32.50 △ 糸こんにやく 13.00 △ じゃがいも 26.00 △ じゃがいも 3.90 △ きゅうり 13.00 △ だし煮干し 2.50 中みそ 10.60 ○ 白ごま 1.04 □ 三温糖 1.30 □ 酢 3.12 こいくちしょうゆ 1.95 ごま油 1.04 □	牛乳 206.00 ○ 精白米 100.00 □ 学校給食用強化米 0.30 鶏肉70g 1切 ○ 料理酒 1.20 おろししょうが 0.12 △ 三温糖 0.60 □ こいくちしょうゆ 1.92 みりん風調味料 1.80 じゃがいもでん粉 0.24 □ 水 3.60 にんじん 3.90 △ もやし 32.50 △ ごまつな 10.40 △ うすくちしょうゆ 1.56 ペーコン 7.80 ○ にんじん 13.00 △ たまねぎ 32.50 △ 糸こんにやく 13.00 △ じゃがいも 26.00 △ じゃがいも 3.90 △ きゅうり 13.00 △ だし煮干し 2.50 中みそ 10.60 ○ 白ごま 1.04 □ 三温糖 1.30 □ 酢 3.12 こいくちしょうゆ 1.95 水 130.00	牛乳 206.00 ○ 精白米 100.00 □ 学校給食用強化米 0.30 赤じそふりかけ0.8g 1個 豚肉 32.50 ○ 料理酒 1.30 高野豆腐 9.10 ○ さつま揚げ 13.00 ○ にんじん 19.50 △ たけのこ 26.00 △ 干し椎茸 1.04 △ 板こんにやく 26.00 △ じゃがいも 65.00 □ きやいんげん 7.80 △ 三温糖 2.21 □ こいくちしょうゆ 7.15 みりん風調味料 1.56 水 65.00 ダイスターズ 3.90 ○ にんじん 6.50 △ キャベツ 45.50 △ きゅうり 15.60 △ なたね油 1.30 □ 三温糖 1.04 □ 酢 3.12 カットわかめ 0.23 丸鶏使用がらスープ 0.68 うすくちしょうゆ 2.50 塩 0.31 こしょう 0.02 水 150.00 親善都市の料理 ブラジル・マリリア市	牛乳 206.00 ○ 精白米 100.00 □ 学校給食用強化米 0.30 豚肉 40.00 ○ 料理酒 0.78 おろしにんにく 0.26 △ ミックスビーンズ 26.00 ○ にんじん 19.50 △ たまねぎ 52.00 △ じゃがいも 52.00 □ マッシュルーム 7.80 △ パセリ(乾) 0.03 丸鶏使用がらスープ 0.68 塩 0.31 こしょう 0.02 水 87.50 ダイスターズ 3.90 ○ にんじん 6.50 △ キャベツ 45.50 △ きゅうり 15.60 △ なたね油 1.30 □ 三温糖 1.04 □ 酢 3.12 カットわかめ 0.52 丸鶏使用がらスープ 0.68 うすくちしょうゆ 2.50 塩 0.31 こしょう 0.02 水 150.00 レモンゼリー40g 1個 □	牛乳 206.00 ○ 精白米 100.00 □ 学校給食用強化米 0.30 豚肉 19.50 ○ 揚げ油 26.00 ○ 料理酒 1.04 おろしにんにく 0.26 △ トウバンジャン 0.10 にんじん 13.00 △ アスパラガス 13.00 △ 白ごま 0.65 □ 白すりごま 0.65 □ 三温糖 1.95 □ こいくちしょうゆ 2.60 木綿豆腐 32.50 ○ 油揚げ 5.20 ○ にんじん 9.10 △ たまねぎ 39.00 △ しいたけ 5.20 △ ねぎ 3.90 △ だし煮干し 2.50 中みそ 10.62 ○ 水 150.00	
エネ 塩分	738 kcal 2.1 g	737 kcal 3.5 g	752 kcal 1.8 g	712 kcal 1.9 g	762 kcal 2.2 g	725 kcal 2.1 g	700 kcal 2.6 g	736 kcal 2.6 g	725 kcal 2.3 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）