6月　学校給食献立表

令和８年度

東広島学校給食センター

1(月)

献立：
牛乳
ごはん
生揚げの中華煮
かみかみあえ

食材名	一人分量（ｇ）	
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	
おろししょうが	0.20	△
おろしにんにく	0.20	△
絹揚げ	55.00	○
にんじん	20.00	△
たまねぎ	40.00	△
たけのこ	20.00	△
しいたけ	5.00	△
チンゲンサイ	10.00	△
ごま油	0.80	□
丸鶏使用がらスープ	0.50	
三温糖	0.50	□
こいくちしょうゆ	4.50	
みりん風調味料	1.00	
じゃがいもでん粉	0.80	□
水	40.00	
するめいか（乾）	2.00	○
アーモンド	2.00	□
にんじん	6.00	△
キャベツ	30.00	△
きゅうり	15.00	△
三温糖	0.80	□
酢	2.00	
うすくちしょうゆ	2.00	

歯と口の健康週間

エネ 604 kcal　塩分 1.5 g

2(火)

献立：
牛乳
ごはん
ちくわの磯辺揚げ
ひじきの炒り煮
豆乳みそ汁

食材名	一人分量（ｇ）	
牛乳	206.00	○
精白米	80.00	□
学校給食用強化米	0.24	
竹輪1/4カット16ｇ	2本	○
天ぷら粉	4.50	□
あおのり	0.30	○
水	4.50	
揚げ油	2.50	□
鶏肉	10.00	○
料理酒	0.80	
干ひじき	1.50	○
にんじん	7.00	△
さやいんげん	7.00	△
三温糖	0.90	□
こいくちしょうゆ	2.50	
みりん風調味料	0.30	
水	10.00	
木綿豆腐	20.00	○
油揚げ	3.50	○
にんじん	8.00	△
たまねぎ	25.00	△
ごぼう	6.00	△
えのきたけ	4.00	△
こまつな	10.00	△
豆乳	15.00	○
中みそ	8.50	○
だし煮干し	2.00	
水	110.00	

エネ 581 kcal　塩分 2.4 g

3(水)

献立：
牛乳
ごはん
まごわやさしいうま煮
梅ちりあえ

食材名	一人分量（ｇ）	
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	1.00	
大豆（乾）	6.00	○
さつま揚げ	10.00	○
にんじん	20.00	△
ごぼう	10.00	△
干し椎茸	1.00	△
板こんにゃく	25.00	△
じゃがいも	55.00	□
角切り昆布	1.00	○
さやいんげん	8.00	△
白ごま	1.00	□
三温糖	1.80	□
こいくちしょうゆ	5.50	
みりん風調味料	1.00	
水	30.00	
ちりめん	2.00	○
カリカリ梅	0.50	△
にんじん	5.00	△
もやし	35.00	△
きゅうり	18.00	△
三温糖	0.60	□
うすくちしょうゆ	1.20	

食育月間

エネ 592 kcal　塩分 1.9 g

4(木)

献立：
牛乳
リッチパン
ミートボールのトマト煮
ツナサラダ

食材名	一人分量（ｇ）	
牛乳	206.00	○
リッチパン	55.00	□
ミートボール	30.00	○
にんじん	20.00	△
たまねぎ	45.00	△
マッシュルーム	8.00	△
じゃがいも	45.00	□
パセリ(乾)	0.03	
トマト缶	20.00	△
なたね油	1.00	□
トマトケチャップ	7.00	
ウスターソース	1.30	
丸鶏使用がらスープ	0.30	
三温糖	1.00	□
塩	0.10	
こしょう	0.02	
水	35.00	
ツナ油漬け	10.00	○
にんじん	6.00	△
キャベツ	25.00	△
きゅうり	15.00	△
とうもろこし	4.00	△
なたね油	1.00	□
三温糖	0.50	□
酢	2.50	
塩	0.20	
こしょう	0.01	

エネ 602 kcal　塩分 2.5 g

5(金)

献立：
牛乳
ごはん
さばの照り焼き
わかめの酢の物
かきたま汁

食材名	一人分量（ｇ）	
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	
カットわかめ	0.40	○
にんじん	4.00	△
もやし	20.00	△
きゅうり	10.00	△
三温糖	0.60	□
酢	1.90	
うすくちしょうゆ	1.20	
たまご	20.00	○
木綿豆腐	25.00	○
油揚げ	3.50	○
にんじん	5.00	△
たまねぎ	20.00	△
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	1.50	
うすくちしょうゆ	1.70	
料理酒	0.80	
塩	0.25	
じゃがいもでん粉	0.70	□
水	125.00	

エネ 596 kcal　塩分 1.8 g

8(月)

献立：
牛乳
ごはん
筑前煮
おかかあえ

食材名	一人分量（ｇ）	
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	1.00	
絹揚げ	25.00	○
にんじん	15.00	△
ごぼう	15.00	△
たけのこ	15.00	△
干し椎茸	0.50	△
板こんにゃく	18.00	△
さといも	45.00	□
さやいんげん	8.00	△
三温糖	1.50	□
こいくちしょうゆ	6.00	
みりん風調味料	1.20	
水	30.00	
にんじん	6.00	△
キャベツ	40.00	△
こまつな	12.00	△
和え物用花かつお	0.60	○
三温糖	0.50	□
こいくちしょうゆ	2.00	

エネ 582 kcal　塩分 1.4 g

9(火)

献立：
牛乳
豚丼
（ごはん）
（豚丼の具）
米粉めんのごま酢あえ
あじさいゼリー

食材名	一人分量（ｇ）	
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	0.20	△
かまぼこ赤	8.00	○
にんじん	15.00	△
たまねぎ	50.00	△
糸こんにゃく	25.00	△
しめじ	8.00	△
ねぎ	4.00	△
三温糖	1.80	□
こいくちしょうゆ	5.50	
みりん風調味料	1.00	
塩	0.15	
じゃがいもでん粉	0.50	□
水	30.00	
米粉めん	10.00	□
にんじん	6.00	△
もやし	25.00	△
きゅうり	12.00	△
白ごま	0.80	□
ごま油	0.60	□
三温糖	0.60	□
酢	2.00	
こいくちしょうゆ	1.40	
塩	0.08	
あじさいゼリー40ｇ	1個	□

エネ 589 kcal　塩分 1.6 g

10(水)

献立：
牛乳
古代米ごはん
小いわしの天ぷら
梅肉あえ
ゆめまる汁

食材名	一人分量（ｇ）	
牛乳	206.00	○
精白米	80.00	□
黒米ミックス	2.40	□
学校給食用強化米	0.24	
小いわし天ぷら	40.00	○
揚げ油	4.00	□
にんじん	4.00	△
キャベツ	20.00	△
きゅうり	12.00	△
梅びしお	2.00	△
三温糖	0.50	□
酢	0.80	
油揚げ	3.50	○
にんじん	8.00	△
たまねぎ	25.00	△
じゃがいも	30.00	□
カットわかめ	0.50	○
ねぎ	3.00	△
だし煮干し	2.00	
中みそ	8.50	○
水	125.00	

食育の日・
広島県の郷土料理

エネ 609 kcal　塩分 2.0 g

11(木)

献立：
牛乳
コッペパン
カレースパゲッティ
カルちゃんサラダ

食材名	一人分量（ｇ）	
牛乳	206.00	○
コッペパン	55.00	□
豚肉	25.00	○
料理酒	0.80	
おろししょうが	0.20	△
カットスパゲッティ	20.00	□
にんじん	8.00	△
たまねぎ	40.00	△
マッシュルーム	8.00	△
グリンピース	6.00	△
カレールウ	8.00	
トマトケチャップ	2.00	
ウスターソース	1.00	
丸鶏使用がらスープ	0.25	
こしょう	0.02	
水	110.00	
ちりめん	2.00	○
干ひじき	1.20	○
ダイスチーズ	2.50	○
にんじん	5.00	△
キャベツ	32.00	△
こまつな	13.00	△
なたね油	1.00	□
三温糖	0.80	□
酢	2.50	
こいくちしょうゆ	1.20	

カルシウム強化料理

エネ 585 kcal　塩分 2.7 g

12(金)

献立：
牛乳
ごはん
肉みそごぼう
いわしのつみれ汁

食材名	一人分量（ｇ）	
牛乳	206.00	○
精白米	80.00	□
学校給食用強化米	0.24	
豚肉	20.00	○
牛肉	15.00	○
料理酒	1.00	
トウバンジャン	0.08	
にんじん	10.00	△
ごぼう	20.00	△
細切りこんにゃく	10.00	△
キャベツ	45.00	△
ピーマン	5.00	△
中みそ	3.00	○
白みそ	3.00	○
三温糖	2.00	□
こいくちしょうゆ	2.50	
ごま油	0.60	□
いわしつみれ	24.00	○
木綿豆腐	20.00	○
油揚げ	3.50	○
にんじん	8.00	△
たまねぎ	15.00	△
えのきたけ	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	1.20	
うすくちしょうゆ	2.00	
料理酒	1.00	
塩	0.20	
水	120.00	

エネ 609 kcal　塩分 2.2 g

15(月)

献立：
牛乳
ごはん
黒鯛のから揚げ
菜漬け炒め
♡広レモ菜Miso　Soup ♡

食材名	一人分量（ｇ）	
牛乳	206.00	○
精白米	80.00	□
学校給食用強化米	0.24	
黒鯛でんぷん付き	50.00	○
揚げ油	5.00	□
塩	0.10	
ひろしまな漬	8.00	△
にんじん	5.00	△
もやし	25.00	△
ごま油	0.45	□
うすくちしょうゆ	0.75	
みりん風調味料	0.40	
冷凍サイコロ豆腐	15.00	○
にんじん	8.00	△
たまねぎ	15.00	△
しいたけ	4.00	△
じゃがいも	20.00	□
こまつな	10.00	△
ねぎ	3.00	△
レモン	1.20	△
だし煮干し	2.00	
中みそ	8.50	○
水	125.00	

ひろしま給食

エネ 602 kcal　塩分 1.8 g

16(火)

献立：
牛乳
ごはん
チンジャオロースー
えびと春雨のスープ

食材名	一人分量（ｇ）	
牛乳	206.00	○
精白米	80.00	□
学校給食用強化米	0.24	
豚肉	40.00	○
料理酒	1.00	
おろししょうが	0.25	△
おろしにんにく	0.25	△
にんじん	15.00	△
たまねぎ	25.00	△
たけのこ	20.00	△
茎にんにく	12.00	△
ピーマン	10.00	△
ごま油	0.50	□
三温糖	0.60	□
こいくちしょうゆ	2.20	
オイスターソース	2.40	
じゃがいもでん粉	0.30	□
水	10.00	
むきえび	15.00	○
木綿豆腐	20.00	○
にんじん	8.00	△
たまねぎ	15.00	△
干し椎茸	0.50	△
はるさめ	4.00	□
にら	4.00	△
丸鶏使用がらスープ	0.60	
こいくちしょうゆ	1.00	
うすくちしょうゆ	1.20	
塩	0.25	
こしょう	0.02	
水	120.00	

エネ 561 kcal　塩分 1.7 g

17(水)

献立：
牛乳
ごはん
新じゃがのそぼろ煮
ごまあえ

食材名	一人分量（ｇ）	
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	1.00	
おろししょうが	0.20	△
絹揚げ	35.00	○
にんじん	18.00	△
たまねぎ	25.00	△
細切りこんにゃく	18.00	△
じゃがいも	50.00	□
グリンピース	5.00	△
三温糖	1.30	□
こいくちしょうゆ	5.50	
みりん風調味料	1.50	
水	20.00	
ちくわスライス	6.00	○
にんじん	5.00	△
もやし	35.00	△
きゅうり	15.00	△
白ごま	0.80	□
白すりごま	0.80	□
三温糖	0.80	□
こいくちしょうゆ	2.80	

エネ 603 kcal　塩分 1.5 g

18(木)

献立：
牛乳
セルフドッグ
（背割りコッペパン）
（ウインナーのケチャップソース）
（キャベツ）
ミルクスープ

食材名	一人分量（ｇ）	
牛乳	206.00	○
コッペパン	55.00	□
ホットドック用ウインナー40ｇ	1本	○
トマトケチャップ	5.00	
ウスターソース	0.40	
三温糖	0.36	□
水	2.00	
キャベツ	35.00	△
鶏肉	15.00	○
料理酒	1.00	
にんじん	10.00	△
たまねぎ	20.00	△
マッシュルーム	6.00	△
じゃがいも	25.00	□
シェルマカロニ	4.00	□
グリンピース	5.00	△
米粉	2.00	□
調理用牛乳	20.00	○
丸鶏使用がらスープ	0.55	
塩	0.35	
こしょう	0.02	
水	90.00	

エネ 576 kcal　塩分 2.5 g

19(金)

献立：
牛乳
ごはん
肉豆腐
ごぼうのマヨネーズあえ

食材名	一人分量（ｇ）	
牛乳	206.00	○
精白米	80.00	□
学校給食用強化米	0.24	
牛肉	25.00	○
料理酒	0.80	
おろししょうが	0.30	△
木綿豆腐	80.00	○
にんじん	15.00	△
たまねぎ	35.00	△
糸こんにゃく	20.00	△
こまつな	10.00	△
三温糖	2.00	□
こいくちしょうゆ	6.50	
みりん風調味料	0.50	
水	20.00	
ツナ油漬け	6.00	○
にんじん	6.00	△
ごぼう	20.00	△
キャベツ	12.00	△
きゅうり	15.00	△
ノンエッグマヨネーズ	5.50	□
三温糖	0.30	□
酢	0.30	
うすくちしょうゆ	0.60	
塩	0.12	
こしょう	0.01	

エネ 642 kcal　塩分 1.5 g

22(月)

献立：
牛乳
タコライス
（ごはん）
（タコライスの具）
もずくスープ
冷凍パイン

食材名	一人分量（ｇ）	
牛乳	206.00	○
精白米	80.00	□
学校給食用強化米	0.24	
豚ひき肉	35.00	○
料理酒	0.80	
おろしにんにく	0.20	△
カレー粉	0.10	
チリパウダー	0.10	
にんじん	15.00	△
たまねぎ	40.00	△
トマト	10.00	△
ピーマン	6.00	△
トマトケチャップ	6.00	
ウスターソース	1.00	
塩	0.20	
こしょう	0.01	
鶏肉	10.00	○
料理酒	0.50	
もずく	20.00	○
冷凍サイコロ豆腐	20.00	○
にんじん	8.00	△
たまねぎ	20.00	△
ねぎ	3.00	△
ごま油	0.30	□
丸鶏使用がらスープ	0.55	
こいくちしょうゆ	1.50	
うすくちしょうゆ	1.00	
塩	0.25	
こしょう	0.02	
水	120.00	
冷凍パイン40ｇ	1個	△

沖縄慰霊の日
沖縄県の料理

エネ 590 kcal　塩分 1.5 g

23(火)

献立：
牛乳
ごはん
あじのみそだれかけ
青じそキャベツ
かみなり汁

食材名	一人分量（ｇ）	
牛乳	206.00	○
精白米	80.00	□
学校給食用強化米	0.24	
あじでん粉付き	50.00	○
揚げ油	5.00	□
おろししょうが	0.15	△
三温糖	1.00	□
こいくちしょうゆ	0.50	
料理酒	0.50	
みりん風調味料	1.20	
中みそ	2.00	○
水	3.00	
キャベツ	35.00	△
青じそ（乾）	0.35	
板こんにゃく	12.00	△
ごま油	0.30	□
木綿豆腐	20.00	○
にんじん	8.00	△
たまねぎ	25.00	△
ごぼう	7.00	△
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	2.00	
塩	0.20	
水	125.00	

エネ 583 kcal　塩分 1.6 g

24(水)

献立：
牛乳
ごはん
ホイコーロー
中華クラゲあえ

食材名	一人分量（ｇ）	
牛乳	206.00	○
精白米	80.00	□
学校給食用強化米	0.24	
豚肉	40.00	○
料理酒	1.00	
おろししょうが	0.25	△
おろしにんにく	0.25	△
トウバンジャン	0.10	
にんじん	20.00	△
たまねぎ	45.00	△
キャベツ	55.00	△
ピーマン	10.00	△
茎にんにく	8.00	△
三温糖	0.30	□
こいくちしょうゆ	0.90	
みりん風調味料	2.00	
赤みそ	3.00	○
中みそ	3.00	○
テンメンジャン	2.00	
じゃがいもでん粉	0.30	□
中華くらげ	10.00	○
にんじん	6.00	△
もやし	30.00	△
きゅうり	15.00	△
三温糖	0.24	□
こいくちしょうゆ	1.20	

友好都市の料理
中国・徳陽市

エネ 557 kcal　塩分 1.9 g

25(木)

献立：
牛乳
コッペパン
コロッケ
カラフルサラダ
ひよこ豆のスープ

食材名	一人分量（ｇ）	
牛乳	206.00	○
コッペパン	55.00	□
ポテトコロッケ50ｇ	1個	□
揚げ油	5.00	□
キャベツ	20.00	△
ピーマンミックス	15.00	△
なたね油	0.60	□
三温糖	0.50	□
酢	1.40	
塩	0.10	
こしょう	0.01	
鶏肉	12.00	○
料理酒	0.80	
ひよこまめ(ゆで)	18.00	○
にんじん	10.00	△
たまねぎ	30.00	△
こまつな	10.00	△
丸鶏使用がらスープ	0.50	
うすくちしょうゆ	1.00	
塩	0.25	
こしょう	0.02	
水	120.00	

エネ 580 kcal　塩分 2.2 g

26(金)

献立：
牛乳
ごはん
高野豆腐の卵とじ
磯香あえ

食材名	一人分量（ｇ）	
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	□
こいくちしょうゆ	5.50	
みりん風調味料	1.50	
水	50.00	
素干しのり	0.50	○
にんじん	6.00	△
もやし	40.00	△
こまつな	15.00	△
三温糖	0.70	□
酢	1.40	
こいくちしょうゆ	1.60	

エネ 583 kcal　塩分 1.6 g

29(月)

献立：
牛乳
ごはん
揚げしゅうまい
きゅうりともやしのピリッとあえ
八宝菜

食材名	一人分量（ｇ）	
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	○
揚げ油	3.60	□
もやし	15.00	△
きゅうり	20.00	△
三温糖	0.40	□
酢	0.80	
こいくちしょうゆ	1.50	
ごま油	0.40	□
一味唐辛子	0.01	
豚肉	20.00	○
料理酒	1.00	
おろししょうが	0.15	△
おろしにんにく	0.15	△
いか	15.00	○
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	0.50	
三温糖	0.70	□
こいくちしょうゆ	2.50	
オイスターソース	0.50	
じゃがいもでん粉	0.80	□
塩	0.15	
こしょう	0.02	
水	20.00	

エネ 607 kcal　塩分 1.6 g

30(火)

献立：
牛乳
ハヤシライス
（ごはん）
（ハヤシライスのルウ）
野菜ソテー

食材名	一人分量（ｇ）	
牛乳	206.00	○
精白米	80.00	□
学校給食用強化米	0.24	
牛肉	10.00	○
豚肉	25.00	○
料理酒	1.00	
おろしにんにく	0.20	△
にんじん	12.00	△
たまねぎ	55.00	△
マッシュルーム	8.00	△
グリンピース	4.00	△
ハヤシルウ	12.00	
トマトケチャップ	2.00	
デミグラスソース	6.00	
ウスターソース	1.50	
こしょう	0.02	
水	70.00	
チキンハム	8.00	○
にんじん	6.00	△
もやし	35.00	△
とうもろこし	4.00	△
さやいんげん	10.00	△
なたね油	0.50	□
塩	0.13	
こしょう	0.01	

エネ 604 kcal　塩分 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。