

令和7年度発行
東広島北部学校給食センター

入学・進級お祝い献立

食育の日

わらび



たけのこ



いちご



たい



あさい



しいたけ



スナッフネんどろ



わかめ

※1人分量と栄養価は4年生の量です。

○△□について
○：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）

物資の都合により、献立の変更をすることがあります。

こんにゃくはいも類（黄）に分類されますが、体内の働きで「おもに体の調子を整えるもとになる食べ物（緑）」に分類しています。

日(曜)	22(火)		23(水)		24(木)		25(金)		28(月)		30(水)	
献立	牛乳 ごはん がんす しそひじきあえ 鶏団子汁		牛乳 ごはん 生揚げの中華煮 パンパンジー		牛乳 コッペパン オムレツ ｽﾅｯﾌﾟ ﾍﾝﾄﾞﾙのサラダ 白いんげん豆のスープ煮		牛乳 ごはん ハヤシシチュー 竹ちゃんサラダ		牛乳 ごはん 親子煮 大豆のおかかあえ		牛乳 ごはん かつおフライ 青じそあえ 若汁汁 かしわもち	
	1人分量(g)		1人分量(g)		1人分量(g)		1人分量(g)		1人分量(g)		1人分量(g)	
献立の材料	牛乳	206.00 ○	牛乳	206.00 ○	牛乳	206.00 ○	牛乳	206.00 ○	牛乳	206.00 ○	牛乳	206.00 ○
	精白米 学校給食用強化米	80.00 □ 0.24	精白米 学校給食用強化米	80.00 □ 0.24	コッペパン	55.00 □	精白米 学校給食用強化米	80.00 □ 0.24	精白米 学校給食用強化米	80.00 □ 0.24	精白米 学校給食用強化米	70.00 □ 0.21
	がんす 揚げ油	45.00 ○ 4.50 □	豚肉 料理酒	25.00 ○ 0.80	オムレツ なたね油	50.00 ○ 0.50 □	豚肉 料理酒	35.00 ○ 1.00	鶏肉 料理酒	30.00 ○ 1.00	かつおフライ 揚げ油	50.00 ○ 5.00 □
	にんじん キャベツ こまつな しそひじきの佃煮 うすくちしょうゆ	3.00 △ 24.00 □ 8.00 △ 2.50 ○ 0.60	おろしにんにく おろししょうが 絹揚げ たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ チンゲンサイ	0.20 △ 0.20 △ 55.00 ○ 40.00 △ 20.00 △ 15.00 △ 5.00 △ 10.00 △	スナッパえんどう キャベツ にんじん ﾌｧｯｸﾞ ﾏﾖﾅｰｽﾞ 酢 塩 こしょう	12.00 △ 20.00 □ 3.00 △ 3.30 □ 0.35 0.80 0.01	おろしにんにく たまねぎ にんじん ﾏｯｼｭﾙｰﾑ グリーンピース ハヤシルウ ﾄﾏﾄｹﾅｯﾌﾟ ﾃﾞﾐｸﾞﾗｽｿｰｽ ｳｽﾀｰｿｰｽ 三温糖 こしょう 水	0.20 △ 60.00 △ 12.00 △ 10.00 △ 4.00 △ 12.00 □ 2.00 6.00 1.50 0.50 □ 0.01 70.00	たまねぎ じゃがいも にんじん 板こんにやく いんげん たまご 三温糖 こいくちしょうゆ みりん風調味料 水	40.00 △ 60.00 □ 15.00 △ 20.00 △ 5.00 △ 20.00 ○ 1.35 □ 5.50 1.50 30.00	かつおフライ 揚げ油 キャベツ 青じそ(乾) かまぼこ赤 木綿豆腐 カットわかめ たけのこ にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ だし昆布 混合削り節 かまぼこ キャベツ にんじん 和え物用花かつお 三温糖 こいくちしょうゆ	50.00 ○ 5.00 □ 35.00 △ 0.35 5.00 ○ 20.00 ○ 0.80 ○ 15.00 △ 5.00 △ 20.00 △ 6.00 △ 3.00 △ 1.00 2.00 1.50 2.00 0.80 □ 1.60
	鶏つくね にんじん たまねぎ じゃがいも ごぼう ねぎ だし昆布 混合削り節 こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ 料理酒 塩 水	28.00 ○ 10.00 △ 20.00 △ 25.00 □ 8.00 △ 3.00 △ 1.00 2.00 1.20 2.00 1.00 0.20 110.00	丸鶏使用がらすープ こいくちしょうゆ 三温糖 みりん風調味料 でん粉 水 鶏ささみ(ﾎﾝｸ) もやし きゅうり にんじん 白すりごま 白ごま 三温糖 こいくちしょうゆ 酢 ごま油	0.60 4.50 0.50 □ 1.00 0.80 □ 40.00 10.00 ○ 35.00 △ 10.00 △ 5.00 △ 0.50 □ 0.50 □ 1.30 □ 1.70 2.40 0.80 □	鶏肉 料理酒 白いんげんまめ(乾) にんじん たまねぎ じゃがいも しめじ ﾊｾﾘ(乾) 丸鶏使用がらすープ うすくちしょうゆ 塩 こしょう 水	15.00 ○ 0.40 8.00 ○ 10.00 △ 30.00 △ 40.00 □ 5.00 △ 0.03 △ 0.60 1.00 0.30 0.01 80.00	チキンハム にんじん きゅうり じゃがいも たけのこ ﾌｧｯｸﾞ ﾏﾖﾅｰｽﾞ 酢 塩 こしょう	8.00 ○ 5.00 △ 10.00 △ 25.00 □ 12.00 △ 6.00 □ 1.00 0.10 0.01	大豆(ゆで) こまつな キャベツ にんじん 和え物用花かつお 三温糖 こいくちしょうゆ	10.00 ○ 12.00 △ 35.00 △ 5.00 △ 0.80 ○ 0.80 □ 1.60	かしわもち	30.00 □
	郷土料理										こどもの日献立	
	エネ 蛋白	602 kcal 21.1 g	602 kcal 25.6 g	574 kcal 24.4 g	634 kcal 23.1 g	608 kcal 24.2 g	626 kcal 24.4 g					
	脂質 食塩	17.5 g 2.3 g	18.3 g 1.6 g	21.4 g 3.2 g	21.0 g 2.2 g	17.3 g 1.3 g	15.8 g 1.8 g					