8・9月　学校給食献立表

令和7年度発行
東広島北部学校給食センター

日（曜）	27（水）	28（木）	29（金）	1（月）	2（火）	3（水）	4（木）	5（金）	8（月）	9（火）	10（水）	11（木）
献立	牛乳 ごはん マーボー豆腐 バンサンスー	牛乳 コッペパン 白身魚のフライ 野菜のマヨネーズあえ ABCスープ	牛乳 ごはん スープカレー カラフルサラダ	牛乳 ごはん 豚キムチ 春雨のごまマヨネーズあえ	牛乳 ごはん しらす卵焼き そえ野菜 冬瓜汁 ヨーグルト	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 鶏肉のトマト煮 枝豆サラダ	牛乳 ごはん 小いわしの梅の香揚げ ピーマンの昆布あえ 米粉めん汁	牛乳 ごはん タッカルビ ナムル	牛乳 ごはん 高野豆腐の卵とじ しそひじきあえ	牛乳 ごはん 鶏肉とレバーのカレー揚げ 鉄ちゃんサラダ トマトスープ	牛乳 リッチパン ミートボールと野菜のスープ煮 タコポテサラダじゃこ～!!!
献立の材料	牛乳 ○ 精白米 □ 学校給食用強化米 豚ひき肉 ○ トウバンジャン おろしにんにく △ おろししょうが △ 料理酒 木綿豆腐 ○ にんじん △ たまねぎ △ たけのこ △ 干し椎茸 △ ねぎ △ 三温糖 □ みりん風調味料 こいくちしょうゆ 赤みそ ○ 中みそ ○ でん粉 □ 水 もやし △ きゅうり △ にんじん △ はるさめ □ 白ごま □ 三温糖 □ こいくちしょうゆ 酢 ごま油 □	牛乳 ○ コッペパン □ 白身魚フライ ○ 揚げ油 □ キャベツ △ にんじん △ とうもろこし △ ﾉﾝｴｯｸﾞ ﾏﾖﾈｰｽﾞ □ 酢 塩 鶏肉 ○ 料理酒 ｱﾙﾌｧﾍﾞｯﾄﾏｶﾛﾆ □ にんじん △ たまねぎ △ じゃがいも □ しめじ △ 丸鶏使用がらスープ うすくちしょうゆ 塩 こしょう パセリ（乾） △ 水	牛乳 ○ 精白米 □ 学校給食用強化米 鶏肉 ○ 料理酒 カレー粉 おろしにんにく △ たまねぎ △ にんじん △ じゃがいも □ なす △ ズッキーニ △ うずら卵 ○ いんげん △ 丸鶏使用がらスープ カレールウ トマト缶 △ ウスターソース こいくちしょうゆ 塩 こしょう 水 ツナ油漬け ○ キャベツ △ ピーマン △ きゅうり △ にんじん △ 三温糖 □ 酢 なたね油 □ 塩 こしょう 姉妹都市献立　北海道北広島市	牛乳 ○ 精白米 □ 学校給食用強化米 豚肉 ○ 料理酒 絹揚げ ○ はくさいキムチ △ たまねぎ △ にんじん △ もやし △ しいたけ △ にら △ こいくちしょうゆ 塩 三温糖 □ チキンハム ○ はるさめ □ にんじん △ きゅうり △ キャベツ △ 白すりごま □ ﾉﾝｴｯｸﾞ ﾏﾖﾈｰｽﾞ □ こいくちしょうゆ 酢 こしょう	牛乳 ○ 精白米 □ 学校給食用強化米 しらす卵焼き ○ なたね油 □ キャベツ △ にんじん △ 塩 豚肉 ○ 木綿豆腐 ○ とうがん △ 油揚げ ○ にんじん △ 干し椎茸 △ ねぎ △ だし煮干し こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ 料理酒 水 ヨーグルト ○	牛乳 ○ 精白米 □ 学校給食用強化米 鶏肉 ○ 料理酒 なたね油 □ ミニがんもどき ○ 板こんにゃく △ にんじん △ じゃがいも □ たけのこ △ しいたけ △ さつま揚げ ○ いんげん △ 三温糖 □ こいくちしょうゆ みりん風調味料 水 切干しだいこん △ にんじん △ きゅうり △ カットわかめ ○ 三温糖 □ うすくちしょうゆ 酢	牛乳 ○ コッペパン □ 鶏肉 ○ 料理酒 おろしにんにく △ たまねぎ △ にんじん △ じゃがいも □ しめじ △ トマト缶 △ 丸鶏使用がらスープ トマトケチャップ ウスターソース 塩 こしょう 三温糖 □ 水 ツナ油漬け ○ きゅうり △ にんじん △ キャベツ △ えだまめ △ 酢 三温糖 □ うすくちしょうゆ こしょう なたね油 □	牛乳 ○ 精白米 □ 学校給食用強化米 小いわし梅の香揚げ ○ 揚げ油 □ もやし △ ピーマン △ にんじん △ 塩昆布 ○ 鶏肉 ○ 油揚げ ○ 米粉めん □ たまねぎ △ にんじん △ えのきたけ △ 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	牛乳 ○ 精白米 □ 学校給食用強化米 鶏肉 ○ 料理酒 おろししょうが △ おろしにんにく △ キャベツ △ たまねぎ △ にんじん △ さつまいも □ ピーマン △ 丸鶏使用がらスープ 赤みそ ○ コチジャン 三温糖 □ みりん風調味料 こいくちしょうゆ 細切り茎わかめ ○ もやし △ にんじん △ きゅうり △ とうもろこし △ 白ごま □ 三温糖 □ 酢 こいくちしょうゆ ごま油 □	牛乳 ○ 精白米 □ 学校給食用強化米 鶏肉 ○ 料理酒 にんじん △ たまねぎ △ じゃがいも □ さつま揚げ ○ 高野豆腐 ○ たまご ○ いんげん △ 三温糖 □ こいくちしょうゆ みりん風調味料 水 とうもろこし △ こまつな △ もやし △ にんじん △ しそひじきの佃煮 ○ こいくちしょうゆ	牛乳 ○ 精白米 □ 学校給食用強化米 鶏肉 ○ 塩 こしょう でん粉 □ レバーでん粉付き ○ 揚げ油 □ カレー粉 干ひじき ○ こまつな △ キャベツ △ にんじん △ 三温糖 □ こいくちしょうゆ 酢 ごま油 □ 塩 こしょう ベーコン ○ 料理酒 たまねぎ △ にんじん △ じゃがいも □ マッシュルーム △ トマト缶 △ 丸鶏使用がらスープ 三温糖 □ こいくちしょうゆ 塩 こしょう 水 鉄分強化献立	牛乳 ○ リッチパン □ ミートボール ○ にんじん △ たまねぎ △ キャベツ △ しめじ △ パセリ（乾） △ 丸鶏使用がらスープ こいくちしょうゆ 塩 こしょう 水 たこ ○ ちりめん ○ じゃがいも □ 刻みひろしまな漬 △ にんじん △ 塩 こしょう ﾉﾝｴｯｸﾞ ﾏﾖﾈｰｽﾞ □ 酢 ひろしま給食
エネルギー	620 kcal	600 kcal	632 kcal	589 kcal	600 kcal	582 kcal	576 kcal	597 kcal	602 kcal	590 kcal	600 kcal	588 kcal
食塩	1.6 g	2.0 g	1.8 g	1.5 g	1.5 g	1.6 g	2.1 g	1.7 g	1.1 g	1.7 g	1.5 g	2.4 g

日（曜）	12（金）	16（火）	17（水）	18（木）	19（金）	22（月）	24（水）	25（木）	26（金）	29（月）	30（火）
献立	牛乳 ごはん まごわやさしい煮 梅あえ	牛乳 ごはん 豚肉と野菜のみそ炒め 磯香あえ	牛乳 ごはん あなご飯の具 とり天ぷら ごま酢あえ	牛乳 コッペパン 野菜とパスタのスープ煮 わかめサラダ	牛乳 古代米ごはん さんまのバーベキューソース 夏みかんのサラダ ゆめまる汁	牛乳 ごはん 鶏肉の照り焼き 赤じそあえ 沢煮椀	牛乳 ごはん 肉豆腐 おかかあえ	牛乳 黒糖パン かぼちゃのクリーム煮 カラフルサラダ	牛乳 ごはん あじの南蛮漬け もずくのみそ汁	牛乳 ごはん チキンカツ カレー ポテトサラダ	牛乳 ごはん 豚じゃが ちりめんの酢の物
献立の材料	牛乳 ○ 精白米 □ 学校給食用強化米 鶏肉 ○ 料理酒 大豆（乾） ○ さつま揚げ ○ にんじん △ ごぼう △ 干し椎茸 △ 板こんにゃく △ さといも乱切り □ れんこん乱切り △ 角切り昆布 ○ いんげん △ 三温糖 □ みりん風調味料 こいくちしょうゆ 白ごま □ 水 こまつな △ にんじん △ キャベツ △ カリカリ梅 △ 三温糖 □ うすくちしょうゆ 健康長寿の献立	牛乳 ○ 精白米 □ 学校給食用強化米 豚肉 ○ 料理酒 おろししょうが △ にんじん △ たまねぎ △ キャベツ △ しめじ △ 絹揚げ ○ ピーマン △ 三温糖 □ みりん風調味料 赤みそ ○ こいくちしょうゆ でん粉 □ 水 素干しのり ○ ちくわスライス ○ こまつな △ もやし △ にんじん △ 三温糖 □ こいくちしょうゆ 酢	牛乳 ○ 精白米 □ 学校給食用強化米 あなご刻み味付き ○ 錦糸卵 ○ 油揚げ ○ 干し椎茸 △ にんじん △ ごぼう △ いんげん △ 料理酒 こいくちしょうゆ みりん風調味料 水 鶏肉 ○ 天ぷら粉 □ 塩 こしょう 水 揚げ油 □ キャベツ △ にんじん △ こまつな △ 白ごま □ 三温糖 □ こいくちしょうゆ 酢 塩 郷土料理	牛乳 ○ コッペパン □ 鶏肉 ○ ベーコン ○ 料理酒 カットスパゲッティ □ にんじん △ じゃがいも □ たまねぎ △ しめじ △ パセリ（乾） △ 丸鶏使用がらスープ 塩 こしょう 水 カットわかめ ○ キャベツ △ きゅうり △ にんじん △ 酢 こいくちしょうゆ 三温糖 □ なたね油 □ 塩 こしょう	牛乳 ○ 精白米 □ 黒米 □ 学校給食用強化米 さんま開きでん粉付き ○ 揚げ油 □ すりおろしりんご △ おろしにんにく △ こいくちしょうゆ みりん風調味料 料理酒 三温糖 □ 水 なつみかん(缶詰) △ キャベツ △ きゅうり △ なたね油 □ 三温糖 □ 酢 塩 こしょう 油揚げ ○ たまねぎ △ にんじん △ ごぼう △ さつまいも □ ねぎ △ だし煮干し 中みそ ○ 水 食育の日 河内小学校リクエスト献立	牛乳 ○ 精白米 □ 学校給食用強化米 鶏肉 ○ なたね油 □ おろししょうが △ 三温糖 □ こいくちしょうゆ みりん風調味料 料理酒 でん粉 □ 水 きゅうり △ もやし △ 赤じそ（乾） △ 豚肉 ○ だいこん △ にんじん △ ごぼう △ たけのこ △ えのきたけ △ ぜんまい △ ねぎ △ 混合削り節 だし昆布 こいくちしょうゆ 塩 料理酒 水	牛乳 ○ 精白米 □ 学校給食用強化米 牛肉 ○ 豚肉 ○ 料理酒 おろししょうが △ 木綿豆腐 ○ たまねぎ △ にんじん △ 糸こんにゃく △ ねぎ △ こいくちしょうゆ 三温糖 □ みりん風調味料 水 キャベツ △ にんじん △ こまつな △ 和え物用花かつお ○ 三温糖 □ こいくちしょうゆ	牛乳 ○ 黒糖パン □ 鶏肉 ○ ベーコン ○ 料理酒 にんじん △ たまねぎ △ かぼちゃ △ じゃがいも □ マッシュルーム △ グリンピース △ 米粉 □ 調理用牛乳 ○ 丸鶏使用がらスープ 塩 こしょう 水 ツナ油漬け ○ キャベツ △ ピーマン △ あかピーマン △ きピーマン △ 酢 三温糖 □ なたね油 □ 塩 こしょう	牛乳 ○ 精白米 □ 学校給食用強化米 あじでん粉付き ○ 揚げ油 □ たまねぎ △ にんじん △ ピーマン △ 酢 三温糖 □ こいくちしょうゆ 一味唐辛子 もずく ○ 木綿豆腐 ○ たまねぎ △ にんじん △ とうがん △ えのきたけ △ ねぎ △ だし煮干し 中みそ ○ 水	牛乳 ○ 精白米 □ 学校給食用強化米 チキンカツ ○ 揚げ油 □ 豚ひき肉 ○ 料理酒 おろしにんにく △ おろししょうが △ 刻み大豆 ○ たまねぎ △ にんじん △ トマト缶 △ ピーマン △ カレールウ トマトケチャップ ウスターソース こしょう 水 じゃがいも □ きゅうり △ にんじん △ とうもろこし △ 三温糖 □ 酢 なたね油 □ 塩 こしょう 平岩小学校リクエスト献立	牛乳 ○ 精白米 □ 学校給食用強化米 豚肉 ○ 料理酒 じゃがいも □ にんじん △ たまねぎ △ さつま揚げ ○ 絹揚げ ○ 糸こんにゃく △ グリンピース △ 三温糖 □ こいくちしょうゆ みりん風調味料 水 ちりめん ○ キャベツ △ きゅうり △ にんじん △ 三温糖 □ 酢 こいくちしょうゆ
エネルギー	571 kcal	582 kcal	646 kcal	588 kcal	661 kcal	576 kcal	589 kcal	599 kcal	595 kcal	643 kcal	591 kcal
食塩	1.9 g	1.6 g	1.2 g	2.3 g	1.8 g	1.6 g	1.3 g	2.2 g	1.9 g	1.6 g	1.5 g

※物資の都合により、献立を変更することがあります。
※栄養価は4年生です。
※○△□について…○：おもに体をつくるもとになる食品（赤）　△：おもに体の調子を整えるもとになる食品（緑）　□：おもに体エネルギーのもとになる食品（黄）（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品(緑)」に分類）