



10月 学校給食献立表

令和8年度発行

東広島北部学校給食センター

B献立（小学校）

日(曜)	1(木)	2(金)	5(月)	6(火)	7(水)	8(木)	9(金)	15(木)	16(金)
献立	牛乳 コッペパン さのクリームパスタ きのこと太陽サラダ	牛乳 ごはん いわしのかば焼き 柿なます さつまい	牛乳 ごはん 鶏すき 大根の酢の物 みかんゼリー	牛乳 菜ごはん 秋野菜のうま煮 干草あえ 東広島キラキラマスカット	牛乳 ごはん ホワイコーロー 中華あえ ヨーグルト	牛乳 ごはん ブルーベリージャム 鶏肉とレバーのカレー揚げ 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 コッペパン スイートシチュー フレンチサラダ	牛乳 古代米ごはん 鮭のしもん風味揚げ しめじあえ ゆめまる汁
	ひろしま給食	郷土料理		おいしい！広島		目の愛護デー(鉄分強化)	郷土料理		食育の日
献立の材料	牛乳 コッペパン カットスバグッティ ベーコン 鶏肉 おろしにんにく 料理酒 たまねぎ にんじん しいたけ しめじ マッシュルーム パセリ(乾) 丸鶏使用がらスープ 米粉 調理用牛乳 塩バター 塩 こしょう 水 大豆(ゆで) はっさく(缶詰) カットわかめ にんじん だいこん れんこん しょうゆ だし 三温糖 酢 塩 こしょう	牛乳 精白米 学校給食用強化米 いわし 揚げ油 おろししょうが 三温糖 料理酒 たまねぎ にんじん かき だいこん 酢 三温糖 塩 鶏肉 干し椎茸 ごぼう 板こんにゃく にんじん さといも 絹揚げ(ミニ) ねぎ だし 煮干し 中みそ 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 板こんにゃく だいこん れんこん かき だいこん 酢 三温糖 塩 きゅうり カットわかめ だいこん にんじん 三温糖 酢 うすくちしょうゆ みかんゼリー	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 板こんにゃく だいこん れんこん かき だいこん 酢 三温糖 塩 きゅうり カットわかめ だいこん にんじん 三温糖 酢 うすくちしょうゆ みかんゼリー	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 板こんにゃく だいこん れんこん かき だいこん 酢 三温糖 塩 きゅうり カットわかめ だいこん にんじん 三温糖 酢 うすくちしょうゆ みかんゼリー	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 板こんにゃく だいこん れんこん かき だいこん 酢 三温糖 塩 きゅうり カットわかめ だいこん にんじん 三温糖 酢 うすくちしょうゆ みかんゼリー	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 板こんにゃく だいこん れんこん かき だいこん 酢 三温糖 塩 きゅうり カットわかめ だいこん にんじん 三温糖 酢 うすくちしょうゆ みかんゼリー	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 板こんにゃく だいこん れんこん かき だいこん 酢 三温糖 塩 きゅうり カットわかめ だいこん にんじん 三温糖 酢 うすくちしょうゆ みかんゼリー	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 板こんにゃく だいこん れんこん かき だいこん 酢 三温糖 塩 きゅうり カットわかめ だいこん にんじん 三温糖 酢 うすくちしょうゆ みかんゼリー
エネルギー	587 kcal	631 kcal	622 kcal	584 kcal	626 kcal	603 kcal	594 kcal	602 kcal	621 kcal
塩分量	2.2 g	1.9 g	1.3 g	1.6 g	2.0 g	2.2 g	1.0 g	2.1 g	1.7 g

「おいしい！広島」

(農林水産物給食等提供事業)

東広島市内や広島県内の食材が
学校給食に登場します。

今月は東広島市志和町
すざわ果樹園さんの

シャインマスカット

皮ごとバリッ！と
甘くてジューシー

**10月6日(火)
の給食です**

日(曜)	19(月)	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 コメカラ りっちゃんのスラダ さつまいものみそ汁	牛乳 ごはん えびと豆腐のチリソース煮 だれこめスラダ	牛乳 ごはん さばのおろしだれかけ ごま酢あえ いものこ汁	牛乳 黒糖パン ポークビーンズ わかめサラダ	牛乳 ごはん 大根と里芋の鶏そぼろあん ちくわと野菜のマヨネーズあえ	牛乳 ごはん 東広島オールスター★坦々肉の具 ワンタンスープ	牛乳 ごはん さんまの塩焼き 赤しそあえ 豚汁	牛乳 ごはん 生揚げの中華煮 パンサンスー	牛乳 コッペパン 照り焼きチキン そえ野菜 卵スープ	牛乳 ごはん かぼちゃコロッケ ごま煮るれんこんツナサラダ ABCスープ
	高屋東小リクエスト給食				ひろしま給食					高屋西小リクエスト給食
献立の材料	牛乳 精白米 学校給食用強化米 鶏肉 塩 こしょう ガーリックパウダー 清酒(上撰) 米粉 揚げ油 チキンハム キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし 塩昆布 和え物用花かつお だし 三温糖 酢 塩 こしょう 木綿豆腐 油揚げ たまねぎ にんじん さつまいも ねぎ だし 煮干し 中みそ 水	牛乳 精白米 学校給食用強化米 鶏肉 塩 おろししょうが 料理酒 たまねぎ にんじん 水 絹揚げ にんじん たまねぎ きゅうり ごぼう にんじん さといも 絹揚げ(ミニ) ごぼう しめじ はくさい ねぎ だし 昆布 混合制り節 塩 みりん風調味料 じゃがいもでん粉 水	牛乳 精白米 学校給食用強化米 さば なたね油 だいこん おろししょうが 料理酒 三温糖 にんじん うすくちしょうゆ 丸鶏使用がらスープ 酢 水 ほうれんそう にんじん 白すりこま 白三温糖 こいくちしょうゆ 酢 絹揚げ(ミニ) ごぼう しめじ はくさい ねぎ だし 昆布 混合制り節 塩 みりん風調味料 じゃがいもでん粉 水	牛乳 黒糖パン ポークビーンズ わかめサラダ 鶏肉 料理酒 おろしにんにく 大豆(乾) じゃがいも さといも にんじん うすくちしょうゆ 丸鶏使用がらスープ 酢 水 ちりめん カットわかめ きゅうり にんじん なたね油 三温糖 酢 こしょう	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 板こんにゃく だいこん れんこん かき だいこん 酢 三温糖 塩 きゅうり カットわかめ だいこん にんじん 三温糖 酢 うすくちしょうゆ みかんゼリー	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 板こんにゃく だいこん れんこん かき だいこん 酢 三温糖 塩 きゅうり カットわかめ だいこん にんじん 三温糖 酢 うすくちしょうゆ みかんゼリー	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 板こんにゃく だいこん れんこん かき だいこん 酢 三温糖 塩 きゅうり カットわかめ だいこん にんじん 三温糖 酢 うすくちしょうゆ みかんゼリー	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 板こんにゃく だいこん れんこん かき だいこん 酢 三温糖 塩 きゅうり カットわかめ だいこん にんじん 三温糖 酢 うすくちしょうゆ みかんゼリー	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 板こんにゃく だいこん れんこん かき だいこん 酢 三温糖 塩 きゅうり カットわかめ だいこん にんじん 三温糖 酢 うすくちしょうゆ みかんゼリー	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 板こんにゃく だいこん れんこん かき だいこん 酢 三温糖 塩 きゅうり カットわかめ だいこん にんじん 三温糖 酢 うすくちしょうゆ みかんゼリー
エネルギー	652 kcal	590 kcal	614 kcal	583 kcal	607 kcal	589 kcal	640 kcal	632 kcal	558 kcal	675 kcal
塩分量	1.8 g	1.4 g	1.9 g	2.3 g	1.4 g	2.3 g	1.8 g	1.7 g	2.3 g	1.4 g

神無月

10月は、旧暦で「神無月(ひんなづき)」と呼ばれます。全国の神様が、出雲大社に集まるため、各地から神様がいなくなる月であることが由来と言われています。

みのりの秋

10月旬の食材

新米

柿

栗

里芋

さんま

※物資の都合により、献立を変更することがあります。

※○△□について…○：おもに体をつくるものになる食品（赤） △：おもに体の調子を整えるものになる食品（緑） □：おもに体エネルギーのもとになる食品（黄）（こんにやくは、いも類(黄)に分類されますが、体内での働きで「おもに体の調子を整えるものになる食品(緑)」に分類）