



10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)	1(水)	2(木)	3(金)	6(月)	7(火)	8(水)	9(木)	10(金)	16(木)	17(金)
献立	牛乳 ごはん いわしのかば焼き ごまあえ じゃがいものみそ汁	牛乳 コッペパン きのこクリームパスタ ビーンズサラダ	牛乳 ごはん だし巻きたまご おかかあえ 月見汁 月見団子	牛乳 ごはん えびと豆腐のチリソース煮 えびと豆腐の中華あえ	牛乳 栗ごはん さばのから揚げ たくあんあえ いものこ汁	牛乳 ごはん ブルーベリージャム 豆のスープ煮 キャロットサラダ	牛乳 コッペパン ブルーベリージャム 豆のスープ煮 キャロットサラダ	牛乳 ごはん トンカツ りっちゃんのサラダ さつま汁	牛乳 コッペパン スイートシチュー カラフルサラダ	牛乳 古代米ごはん 鮭のレモン風味揚げ しめじあえ ゆめまる汁
献立の材料	牛乳 ○ 精白米 □ 学校給食用強化米 □ いわしでん粉付き揚げ油 ○ おろししょうが △ 三温糖 □ 料理酒 □ みりん調味料 △ こいくちしょうゆ △ 水 ○ ごまつな △ もやし △ にんじん △ 白すりごま □ 白ごま □ 三温糖 □ こいくちしょうゆ □ 木綿豆腐 ○ 油揚げ △ たまねぎ △ にんじん △ じゃがいも △ ねぎ △ だし煮干し ○ 中みそ ○ 水 ○	牛乳 ○ コッペパン □ カットスパゲッティ □ 鶏肉 ○ ベーコン ○ 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 ○ 有塩バター □ 三温糖 □ こしょう □ 水 ○	牛乳 ○ 精白米 □ 学校給食用強化米 □ だし巻きたまご ○ なたね油 □ キャベツ △ にんじん △ ごまつな △ 和え物用花かつお ○ 三温糖 □ こいくちしょうゆ △ 鶏肉 ○ たまねぎ △ 板こんにゃく △ さといも □ にんじん △ しめじ △ ねぎ △ だし昆布 ○ 混合削り節 □ きゅうり △ こいくちしょうゆ △ うすくちしょうゆ △ みりん調味料 △ 塩 □ 水 ○ 月見団子(素甘) □	牛乳 ○ 精白米 □ 学校給食用強化米 □ 豚肉 ○ むきさび ○ おろしにんにく △ 料理酒 □ 細切りこんにゃく △ たまねぎ △ にんじん △ はくさい △ しいたけ △ もやし △ ピーマン △ 清酒(上撰) △ 塩 □ こしょう △ 水 ○ 干ひじき ○ じゃがいも □ きゅうり △ にんじん △ とうもろこし △ 白すりごま □ 塩 □ こいくちしょうゆ △ 酢 ○	牛乳 ○ 精白米 □ 学校給食用強化米 □ さば ○ 塩 △ でん粉 □ 揚げ油 ○ 細切りこんにゃく △ セリ豆腐 ○ にんじん △ たまねぎ △ にんじん △ たまねぎ △ にんじん △ はくさい △ ごまつな △ 酢 △ うすくちしょうゆ △ 綿揚げ(ミニ) ○ さといも □ にんじん △ ごぼう △ しめじ △ はくさい △ きゅうり △ だし昆布 △ 混合削り節 □ 白すりごま □ 塩 □ みりん調味料 △ でん粉 □ 水 ○	牛乳 ○ 精白米 □ 学校給食用強化米 □ 豚肉 ○ むきさび ○ 料理酒 □ おろしにんにく △ トウバンジャン □ チリパウダー ○ 木綿豆腐 ○ にんじん △ たまねぎ △ ごまつな △ ねぎ △ トマトケチャップ △ 三温糖 □ こいくちしょうゆ □ 丸鶏使用がらスープ △ ねぎ △ ツナ油漬け ○ にんじん △ キャベツ △ きゅうり △ 三温糖 □ 酢 △ なたね油 □ 塩 □ こしょう △ 水 ○	牛乳 ○ コッペパン □ ブルーベリージャム □ トンカツ ○ 揚げ油 □ 鶏肉 ○ 料理酒 □ 白いんげんまめ(乾) ○ たまねぎ △ にんじん △ きゅうり △ にんじん △ とうもろこし △ マッシュルーム △ パセリ(乾) △ 丸鶏使用がらスープ ○ うすくちしょうゆ △ 塩 △ こしょう □ 水 ○	牛乳 ○ コッペパン □ 精白米 □ 学校給食用強化米 □ トンカツ ○ 揚げ油 □ 鶏肉 ○ 料理酒 □ さつまいも □ たまねぎ △ にんじん △ マッシュルーム △ きゅうり △ グリーンピース △ 丸鶏使用がらスープ △ 有塩バター □ 米粉 ○ 調理用牛乳 ○ 塩 □ こしょう □ 水 ○ キャベツ △ ピーマン △ にんじん △ とうもろこし △ 三温糖 □ 酢 △ なたね油 □ 塩 △ こしょう △ 鶏肉 ○ さつまいも □ ごぼう △ にんじん △ たまねぎ △ 酢 △ 板こんにゃく △ 木綿豆腐 △ ねぎ △ こしょう ○ だし煮干し ○ 水 ○	牛乳 ○ コッペパン □ 精白米 □ 学校給食用強化米 □ 鶏肉 ○ 料理酒 □ さつまいも □ たまねぎ △ にんじん △ マッシュルーム △ きゅうり △ グリーンピース △ 丸鶏使用がらスープ △ 有塩バター □ 米粉 ○ 調理用牛乳 ○ 塩 □ こしょう □ 水 ○ キャベツ △ ピーマン △ にんじん △ とうもろこし △ 三温糖 □ 酢 △ なたね油 □ 塩 △ こしょう △ 鶏肉 ○ さつまいも □ ごぼう △ にんじん △ たまねぎ △ 酢 △ 板こんにゃく △ 木綿豆腐 △ ねぎ △ こしょう ○ だし煮干し ○ 中みそ ○ 水 ○	牛乳 ○ 古代米ごはん □ 玄米 黒米 赤米 学校給食用強化米 □ 鮭角切りでん粉付き揚げ油 ○ 揚げ油 □ 料理酒 △ にんじん △ 三温糖 □ うすくちしょうゆ △ レモン果汁 △ 酢 △ 水 ○ にんじん △ キャベツ △ ほうれんそう △ しめじ △ 三温糖 □ こいくちしょうゆ △ 木綿豆腐 ○ 油揚げ ○ たまねぎ △ にんじん △ れんこん △ ごぼう △ ねぎ △ だし煮干し ○ 中みそ ○ 水 ○
			お月見献立	郷土料理	秋を味わう献立	目の愛護デー(ビタミンA強化)献立	教科関連献立 高美が丘小学校リクエスト献立	10月からの古代米ごはんは、物資の都合により、玄米・黒米・赤米が入ったものに変更します。	食育の日	
エネルギー	622 kcal	602 kcal	577 kcal	603 kcal	620 kcal	583 kcal	592 kcal	650 kcal	598 kcal	621 kcal
食塩	2.0 g	2.4 g	1.6 g	1.2 g	1.4 g	1.6 g	2.2 g	2.2 g	2.0 g	1.7 g
日(曜)	20(月)	21(火)	22(水)	23(木)	24(金)	27(月)	28(火)	29(水)	30(木)	31(金)
献立	牛乳 ごはん 煮込みおでん ごまあえ	牛乳 ごはん 秋いっぱいカレー せとうち太陽サラダ	牛乳 ごはん さわらの照り焼き 柿なます 鶏団子汁	牛乳 黒糖パン ポークビーンズ フレンチーズサラダ	牛乳 ごはん 栗ポーク豆腐 中華くらげあえ	牛乳 ごはん 栗ポーク豆腐 中華くらげあえ	牛乳 ごはん 栗ポーク豆腐 中華くらげあえ	牛乳 ごはん 栗ポーク豆腐 中華くらげあえ	牛乳 ごはん 栗ポーク豆腐 中華くらげあえ	牛乳 ごはん 栗ポーク豆腐 中華くらげあえ
献立の材料	牛乳 ○ 精白米 □ 学校給食用強化米 □ 鶏肉 ○ 料理酒 □ だいこん △ 板こんにゃく △ うすら卵 △ さといも □ 綿揚げ □ ちくわカット1cm ○ 結びこんぶ ○ 三温糖 □ こいくちしょうゆ □ みりん調味料 △ 水 ○ キャベツ △ にんじん △ ごまつな △ 三温糖 □ こいくちしょうゆ □ 白ごま □ 白すりごま □	牛乳 ○ 精白米 □ 学校給食用強化米 □ 豚肉 ○ 料理酒 □ おろしにんにく △ じゃがいも □ さつまいも □ たまねぎ △ にんじん △ れんこん △ グリーンピース △ カレーウ △ トマトケチャップ △ ウスターソース △ 水 ○ 大豆(ゆで) ○ はっさく(缶詰) ○ カットわかめ △ たまねぎ △ にんじん △ だいこん △ レモン果汁 △ なたね油 □ 酢 △ 三温糖 □ 塩 □ こしょう □	牛乳 ○ 精白米 □ 学校給食用強化米 □ さわら ○ なたね油 □ おろししょうが △ 三温糖 □ こいくちしょうゆ △ みりん調味料 △ でん粉 □ 水 ○ 柿 △ だいこん △ 酢 △ 三温糖 □ 塩 □ こしょう □ 鶏つくね ○ 油揚げ △ たまねぎ △ じゃがいも □ にんじん △ ごぼう △ しめじ △ 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 ○ 黒糖パン □ 豚肉 ○ 料理酒 □ おろしにんにく △ 大豆(乾) ○ じゃがいも □ たまねぎ △ にんじん △ マッシュルーム △ 丸鶏使用がらスープ △ トマトケチャップ △ たまねぎ △ ねぎ △ 三温糖 □ 塩 □ こしょう □ 水 ○ キャベツ △ にんじん △ きゅうり △ とうもろこし △ ダイスターズ △ 三温糖 □ 酢 △ なたね油 □ 塩 □ こしょう □	牛乳 ○ 精白米 □ 学校給食用強化米 □ 豚肉 ○ 料理酒 □ おろしにんにく △ おろししょうが △ にんじん △ おろししょうが △ トウバンジャン △ 木綿豆腐 ○ にんじん △ たまねぎ △ 揚げ油 ○ さやいんげん △ れんこん △ ピーマン △ とうもろこし △ 丸鶏使用がらスープ △ みりん調味料 △ でん粉 □ 水 ○ 赤みそ ○ 中みそ ○ でん粉 □ 水 ○ 中華くらげ ○ にんじん △ きゅうり △ もやし △ 三温糖 □ 酢 ○ こいくちしょうゆ △	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 △ にんじん △ おろししょうが △ だいこん △ おろししょうが △ さといも □ 料理酒 □ にんじん △ たまねぎ △ 綿揚げ ○ さやいんげん △ れんこん △ ピーマン △ とうもろこし △ 丸鶏使用がらスープ △ みりん調味料 △ でん粉 □ 水 ○ ちくわスライス ○ キャベツ △ にんじん △ ごまつな △ もち玄米 □ かまぼこ ○ 三温糖 □ 酢 △ こいくちしょうゆ △	牛乳 ○ 精白米 □ 学校給食用強化米 □ 豚肉 ○ 料理酒 □ 板こんにゃく △ だいこん △ にんじん △ ごまつな △ れんこん △ さといも △ ミニがんとどき ○ 干し椎茸 △ さやいんげん △ こいくちしょうゆ △ 三温糖 □ みりん調味料 □ 水 ○ 炒り卵 ○ ごまつな △ キャベツ △ もやし △ にんじん △ うすくちしょうゆ △ 酢 △ 水 ○	牛乳 ○ コッペパン □ パンフキンコロケ 季節のサラダ ABCDスープ	牛乳 ○ 精白米 □ 学校給食用強化米 □ かぼちゃコロケ △ 揚げ油 □ 豚肉 ○ 料理酒 □ だいこん △ にんじん △ ごまつな △ しめじ △ 三温糖 □ 酢 △ なたね油 □ 塩 △ こしょう △ 肉だんご ○ 料理酒 □ たまねぎ △ にんじん △ じゃがいも △ キャベツ △ パセリ(乾) △ 丸鶏使用がらスープ △ 塩 △ こしょう △ 水 ○ ちりめん ○ カットわかめ ○ キャベツ △ にんじん △ ごまつな △ 三温糖 □ 酢 △ うすくちしょうゆ ○	
エネルギー	610 kcal	633 kcal	592 kcal	588 kcal	603 kcal	608 kcal	616 kcal	603 kcal	588 kcal	592 kcal
食塩	1.6 g	2.3 g	1.7 g	2.2 g	2.0 g	1.3 g	1.5 g	1.3 g	2.0 g	1.6 g
			郷土料理				ひろしま給食	造賀小学校リクエスト献立		

※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のになる食品(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のになる食品(緑)」に分類)