



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 コッペパン きのこクリームパスタ りっちゃんのサラダ		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 ごはん マーボー豆腐 中華くらげあえ		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 肉じゃが じゃこあえ		牛乳 コッペパン ブルーベリージャム ポークビーンズ キャロットサラダ		牛乳 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 美酒鍋 ひじきのごまマヨネーズあえ ゆめまる汁		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		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		
献立の材料	牛乳	○	牛乳	○	牛乳	○	牛乳	○	牛乳	○	牛乳	○	牛乳	○	牛乳	○	牛乳	○	牛乳	○	牛乳	○
	コッペパン	□	精白米	□	精白米	□	精白米	□	精白米	□	コッペパン	□	精白米	□	精白米	□	精白米	□	精白米	□	精白米	□
	カットスパゲッティ	□	学校給食用強化米	□	学校給食用強化米	□	学校給食用強化米	□	学校給食用強化米	□	ブルーベリージャム	□	学校給食用強化米	□	学校給食用強化米	□	学校給食用強化米	□	学校給食用強化米	□	学校給食用強化米	□
	鶏肉	○	いわしでん粉付き	○	豚ひき肉	○	だし巻たまご	○	豚肉	○	さば	○	鶏肉	○	鶏肉	○	鮭角切りでん粉付き	○	鶏ひき肉	○	料理酒	○
	おろしにんにく	△	揚げ油	□	料理酒	□	料理酒	□	料理酒	□	塩	○	おろしにんにく	△	おろしにんにく	△	揚げ油	□	おろししょうが	△	おろししょうが	△
	料理酒	△	おろししょうが	△	おろしにんにく	△	おろしにんにく	△	たまねぎ	△	おろしにんにく	△	料理酒	□	料理酒	□	三温糖	□	にんじん	△	にんじん	△
	たまねぎ	△	三温糖	□	三温糖	△	三温糖	△	キャベツ	△	たまねぎ	△	でん粉	□	三温糖	□	三温糖	□	だいたい	△	だいたい	△
	にんじん	△	料理酒	□	料理酒	□	料理酒	□	にんじん	△	じゃがいも	□	絹揚げ	○	絹揚げ	○	三温糖	□	三温糖	□	三温糖	□
	しいたけ	△	みりん風調味料	○	みりん風調味料	○	みりん風調味料	○	こまつな	△	糸こんにゃく	△	じゃがいも	□	細切りこんにゃく	△	うすくちしょうゆ	△	うすくちしょうゆ	△	さといも	□
	しめじ	△	こいくちしょうゆ	△	こいくちしょうゆ	△	こいくちしょうゆ	△	和え物用花かつお	△	さつま揚げ	○	たまねぎ	△	たまねぎ	△	しもん果汁	△	しもん果汁	△	しめじ	□
マッシュルーム	△	水	○	水	○	水	○	三温糖	□	絹揚げ	○	マッシュルーム	△	もやし	△	酢	△	酢	△	絹揚げ	○	
パセリ(乾)	△	こまつな	△	こまつな	△	こまつな	△	こいくちしょうゆ	△	さやいんげん	△	丸鶏使用がらスープ	△	はくさい	△	水	△	水	△	さやいんげん	△	
丸鶏使用がらスープ	○	もやし	△	もやし	△	もやし	△	鶏肉	○	三温糖	□	こいくちしょうゆ	△	しいたけ	△	にんじん	△	にんじん	△	三温糖	□	
米粉	○	にんじん	△	にんじん	△	にんじん	△	たまねぎ	△	こいくちしょうゆ	○	トマトケチャップ	△	もやし	△	キャベツ	△	キャベツ	△	こいくちしょうゆ	○	
調理用牛乳	○	白すりごま	□	白すりごま	□	白すりごま	□	板こんにゃく	△	しめじ	△	みりん風調味料	△	ピーマン	△	ほうれんそう	△	ほうれんそう	△	みりん風調味料	□	
有塩バター	□	白ごま	□	白ごま	□	白ごま	□	さといも	△	ねぎ	△	水	□	清酒(上撰)	△	水	△	水	△	でん粉	□	
塩	○	三温糖	□	三温糖	□	三温糖	□	にんじん	△	ちりめん	○	塩	○	塩	○	しめじ	△	しめじ	△	水	○	
こしょう	△	こいくちしょうゆ	△	こいくちしょうゆ	△	こいくちしょうゆ	△	ねぎ	△	カットわかめ	○	こしょう	○	こしょう	○	水	△	こしょう	○	ちくわスライス	○	
水	○	木綿豆腐	○	木綿豆腐	○	木綿豆腐	○	だし昆布	△	キャベツ	△	水	△	干ひじき	○	木綿豆腐	○	木綿豆腐	○	キャベツ	△	
チキンハム	○	油揚げ	○	油揚げ	○	油揚げ	○	混合削り節	□	にんじん	△	ツナ油漬け	○	しめじ	△	油揚げ	○	油揚げ	○	にんじん	△	
キャベツ	△	たまねぎ	△	たまねぎ	△	たまねぎ	△	料理酒	□	こまつな	△	にんじん	△	はくさい	△	たまねぎ	△	たまねぎ	△	こまつな	△	
きゅうり	△	にんじん	△	にんじん	△	にんじん	△	こいくちしょうゆ	△	三温糖	□	キャベツ	△	きゅうり	△	にんじん	△	にんじん	△	ソイグ マヨネーズ	□	
にんじん	△	じゃがいも	△	じゃがいも	△	じゃがいも	△	こいくちしょうゆ	△	三温糖	□	きゅうり	△	だし昆布	△	にんじん	△	にんじん	△	酢	△	
とうもろこし	△	ねぎ	△	ねぎ	△	ねぎ	△	うすくちしょうゆ	△	みりん風調味料	○	三温糖	□	混合削り節	△	れんこん	△	れんこん	△	こいくちしょうゆ	○	
塩昆布	○	だし煮干し	○	だし煮干し	○	だし煮干し	○	塩	○	水	○	酢	○	こいくちしょうゆ	△	白すりごま	△	白すりごま	△	こしょう	○	
和え物用花かつお	○	中みそ	○	中みそ	○	中みそ	○	水	○	月見団子(みたらし)	□	なたね油	□	塩	○	ノイグ マヨネーズ	△	ノイグ マヨネーズ	△	ねぎ	△	
三温糖	□	水	○	水	○	水	○	月見団子(みたらし)	□			こしょう	○	でん粉	□	こいくちしょうゆ	△	こいくちしょうゆ	△	中みそ	○	
酢	○													水	○	酢	○	酢	○			
なたね油	□																					
塩	○																					
こしょう	○																					
教科関連献立								お月見献立				目の愛護デー(ビタミンA強化)献立		秋を味わう献立		郷土料理		食育の日		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。		
エネルギー	食塩	752 kcal	3.1 g	748 kcal	2.6 g	735 kcal	2.4 g	698 kcal	2.0 g	717 kcal	2.0 g	739 kcal	3.2 g	750 kcal	1.9 g	727 kcal	1.7 g	757 kcal	2.2 g	739 kcal	1.5 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 東広島オールスター★担々麺の具 こめこめサラダ		牛乳 ごはん さわらの照り焼き 柿なます 鶏団子汁		牛乳 コッペパン スイートシチュー カラフルサラダ		牛乳 ごはん 生揚げの中華煮 パンパンジー		牛乳 ごはん 秋野菜のうま煮 千草あえ		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 えびと豆腐のチリソース煮 荳わかめの中華あえ		牛乳 コッペパン パンブキンコロッケ フレンチサラダ ABCスープ		牛乳 ごはん 煮込みおでん ごまあえ		牛乳 ごはん 鶏肉の照り焼き 春雨あえ あさりのみそ汁		
献立の材料	牛乳	○	牛乳	○	牛乳	○	牛乳	○	牛乳	○	牛乳	○	牛乳	○	牛乳	○	牛乳	○	牛乳	○	牛乳	○
	精白米	□	精白米	□	コッペパン	□	精白米	□	精白米	□	精白米	□	精白米	□	コッペパン	□	精白米	□	精白米	□	精白米	□
	学校給食用強化米	○	学校給食用強化米	○	鶏肉	○	鶏肉	○	鶏肉	○	豚肉	○	豚肉	○	かぼちゃコロッケ	△	鶏肉	○	鶏肉	○	鶏肉	○
	豚ひき肉	○	さわら	○	料理酒	□	料理酒	□	料理酒	□	料理酒	□	料理酒	□	揚げ油	□	料理酒	□	なたね油	□	なたね油	□
	大豆ミート	○	なたね油	□	さつまいも	□	さつまいも	□	板こんにゃく	△	板こんにゃく	△	板こんにゃく	△	キャベツ	△	だいこん	△	おろししょうが	△	おろししょうが	△
	トウバンジャン	△	おろししょうが	△	たまねぎ	△	たまねぎ	△	おろしにんにく	△	おろしにんにく	△	じゃがいも	□	おろしにんにく	△	板こんにゃく	△	三温糖	□	三温糖	□
	おろしにんにく	△	三温糖	□	にんじん	△	にんじん	△	おろししょうが	△	おろししょうが	△	さつまいも	□	トウバンジャン	△	うすら卵	○	こいくちしょうゆ	△	こいくちしょうゆ	△
	おろししょうが	△	こいくちしょうゆ	△	マッシュルーム	△	マッシュルーム	△	にんじん	△	にんじん	△	たまねぎ	△	チリパウダー	△	さといも	□	みりん風調味料	△	みりん風調味料	△
	料理酒	△	みりん風調味料	△	グリーンピース	△	グリーンピース	△	絹揚げ	○	れんこん	△	たまねぎ	△	木綿豆腐	○	絹揚げ	○	料理酒	○	料理酒	○
	にんじん	△	でん粉	□	丸鶏使用がらスープ	△	丸鶏使用がらスープ	△	にんじん	△	さといも	□	にんじん	△	三温糖	□	酢	○	三温糖	□	三温糖	□
たまねぎ	△	水	○	有塩バター	□	有塩バター	□	だけのこ	△	ミニがんとどき	○	れんこん	△	なたね油	□	なたね油	□	ちくわカット1cm	○	でん粉	□	
れんこん	△	水	○	米粉	□	米粉	□	干し椎茸	△	干し椎茸	△	グリーンピース	△	塩	○	結びこんぶ	○	水	○	水	○	
ピーマン	△	柿	△	チンゲンサイ	△	チンゲンサイ	△	さやいんげん	△	さやいんげん	△	カレールウ	△	たまねぎ	△	三温糖	□	三温糖	□	はるさめ	□	
とうもろこし	△	だいこん	△	丸鶏使用がらスープ	○	丸鶏使用がらスープ	○	こいくちしょうゆ	△	こいくちしょうゆ	△	トマトケチャップ	△	だけのこ	△	こいくちしょうゆ	△	こいくちしょうゆ	△	もやし	△	
丸鶏使用がらスープ	○	酢	△	三温糖	□	三温糖	□	三温糖	□	三温糖	□	ウスターソース	□	ねぎ	△	みりん風調味料	○	みりん風調味料	○	ほうれんそう	△	
中みそ	○	塩	□	水	○	水	○	みりん風調味料	○	みりん風調味料	○	水	○	トマトケチャップ	□	水	○	水	○	にんじん	△	
三温糖	□	鶏つくね	○	キャベツ	△	キャベツ	△	でん粉	□	水	○	こいくちしょうゆ	△	鶏肉	○	キャベツ	△	キャベツ	△	きくらげ	△	
こいくちしょうゆ	○	油揚げ	○	ピーマン	△	ピーマン	△	炒り卵	○	炒り卵	○	大豆(ゆで)	○	料理酒	□	にんじん	△	にんじん	△	三温糖	□	
白すりごま	□	たまねぎ	△	にんじん	△	にんじん	△	こまつな	△	こまつな	△	はっさく(缶詰)	△	だまねぎ	△	だまねぎ	△	だまねぎ	△	三温糖	□	
水	○	じゃがいも	□	とうもろこし	△	とうもろこし	△	キャベツ	△	キャベツ	△	カットわかめ	○	じゃがいも	□	じゃがいも	□	じゃがいも	□	酢	△	
細切りかまぼこ	○	にんじん	△	三温糖	□	三温糖	□	もやし	△	もやし	△	にんじん	△	細切り荳わかめ	○	にんじん	△	にんじん	△	三温糖	□	
もち玄米	□	ごぼう	△	しめじ	△	しめじ	△	にんじん	△	にんじん	△	だいこん	△	にんじん	△	にんじん	△	にんじん	△	三温糖	□	
キャベツ	△	ごぼう	△	なたね油	□	なたね油	□	白すりごま	□	白すりごま	□	なたね油	□	きゅうり	△	きゅうり	△	きゅうり	△	酢	△	
にんじん	△	ねぎ	△	塩	○	塩	○	白ごま	□	白ごま	□	酢	○	白ごま	□	白ごま	□	白ごま	□	三温糖	□	
こまつな	△	だし昆布	△	こしょう	○	こしょう	○	三温糖	□	三温糖	□	塩	○	三温糖	□	三温糖	□	三温糖	□	ねぎ	△	
酢	○	混合削り節	○	こいくちしょうゆ	○	こいくちしょうゆ	○	こいくちしょうゆ	○	こいくちしょうゆ	○	こしょう	○	酢	○	こいくちしょうゆ	○	こいくちしょうゆ	○	だし煮干し	○	
三温糖	□	うすくちしょうゆ	○	料理酒	○	料理酒	○	酢	○	ごま油	○			ごま油	○					中みそ	○	
なたね油	□	水	○	水	○	水	○													水	○	
塩	○																					
こしょう	○																					
ひろしま給食				郷土料理																高美が丘中学校リクエスト献立		

エネ ルギー	食塩	747 kcal	1.9 g	707 kcal	2.1 g	755 kcal	2.8 g	738 kcal	1.9 g	731 kcal	1.6 g	769 kcal	2.9 g	707 kcal	2.1 g	725 kcal	2.6 g	741 kcal	1.9 g	762 kcal	2.3 g
-----------	----	----------	-------	----------	-------	----------	-------	----------	-------	----------	-------	----------	-------	----------	-------	----------	-------	----------	-------	----------	-------

※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）