



10月 学校給食献立表

令和2年度発行
東広島北部学校給食センター

日	献立名	おもに体をつくるもとになる		おもに体の調子を整えるもとになる		おもにエネルギーのもとになる		エネルギーたんぱく質塩分
		魚・肉・卵豆・豆製品	牛乳・乳製品小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜果物	穀類・いも類砂糖	油脂・種実	
1木	牛乳 ごはん ハンバーグ 昆布あえ お月見汁 お月見団子 お月見の行事食	ハンバーグ とりにく	ぎゅうにゅう しおこんぶ	こまつな にんじん ねぎ	キャベツ だいこん こんにゃく しめじ	こめ さといも おつきみだんご	あぶら	784 kcal 26.7 g 2.3 g
2金	牛乳 まるごと広島 ええじゃんカレーライス (ごはん 丸ごと広島ええじゃんカレー) せとうち太陽サラダ ひろしま給食	とりにく だいす	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	たまねぎ だいこん はっさく キャベツ レモン	こめ じゃがいも さとう	あぶら	776 kcal 26.5 g 3.0 g
5月	牛乳 ごはん 根菜と豚肉の韓国風煮 パンバンジー	ぶたにく なまあげ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	にんにく れんこん しいたけ ごぼう きゅうり もやし	こめ さといも さとう はるさめ	ごまあぶら ごま	814 kcal 32.8 g 1.8 g
6火	牛乳 ごはん 高野豆腐のうま煮 いろどりあえ	とりにく こうやとうふ さつまあげ ハム	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん こまつな	たまねぎ もやし キャベツ	こめ じゃがいも さとう		729 kcal 29.5 g 2.4 g
7水	牛乳 コッペパン ブルーベリージャム きのこパスタのスープ煮 ハムサラダ	とりにく ベーコン ハム	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	たまねぎ しめじ だいこん きゅうり マッシュルーム えのきだけ とうもろこし	コッペパン ブルーベリージャム スパゲティ じゃがいも さとう	あぶら	831 kcal 30.7 g 3.3 g
8木	牛乳 ごはん 美酒鍋 ひじきのマヨネーズあえ 冷凍みかん 郷土料理	ぶたにく とりにく ツナ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ピーマン	はくさい たまねぎ こんにゃく もやし しめじ しろねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし みかん	こめ さとう	ノンエッグマヨ ネーズ	740 kcal 27.4 g 1.7 g
9金	牛乳 ごはん 白身魚天ぷら ゆかりあえ 大豆のふわふわすまし汁	しろみぎなてんぷら だいきフレーク とりにく	ぎゅうにゅう わかめ	しそ にんじん ねぎ	キャベツ きゅうり たまねぎ しめじ	こめ	あぶら	781 kcal 26.6 g 1.6 g
12月	牛乳 かき玉きつね丼 (ごはん かき玉きつね丼の具) じゃこじゃが梅サラダ ヨーグルト	とりにく あぶらあげ たまご	ぎゅうにゅう ちりめん ヨーグルト	にんじん ねぎ こまつな	たまねぎ しめじ キャベツ うめほし	こめ さとう でんぶん じゃがいも	あぶら	784 kcal 29.2 g 2.5 g
13火	牛乳 ごはん 揚げぎょうざ 中華あえ うすら卵ともずくのスープ	ぎょうざ ベーコン うすらたまご とうふ	ぎゅうにゅう わかめ もずく	にんじん ねぎ	もやし きゅうり たまねぎ	こめ さとう	あぶら ごま ごまあぶら	753 kcal 22.5 g 2.5 g
14水	牛乳 バターパン 秋の香りシチュー りっちゃんのサラダ	とりにく ハム かつおぶし	ぎゅうにゅう しおこんぶ	にんじん	たまねぎ しめじ キャベツ きゅうり とうもろこし	バターパン さつまいも こめ さとう	バター あぶら	822 kcal 30.1 g 2.9 g
15木	牛乳 ごはん 豚キムチ 春雨のナムル りんごゼリー	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん にら	はくさい たまねぎ キャベツ きゅうり もやし	こめ さとう はるさめ りんごゼリー	ごま ごまあぶら	751 kcal 27.8 g 2.0 g
16金	牛乳 古代米ごはん 鮭のレモン風味 しめじあえ ゆめまる汁 食育の日	さけ とうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな ねぎ	レモン キャベツ しめじ たまねぎ しいたけ	こめ くるまい でんぶん さとう さつまいも	あぶら	791 kcal 31.3 g 2.3 g

日	献立名	おもに体をつくるもとになる		おもに体の調子を整えるもとになる		おもにエネルギーのもとになる		エネルギーたんぱく質塩分
		魚・肉・卵豆・豆製品	牛乳・乳製品小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜果物	穀類・いも類砂糖	油脂・種実	
20火	牛乳 栗ごはん いわしのみぞれあんかけ 添え野菜 もみじのすまし汁	いわし とうふ かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	だいこん キャベツ えのきだけ たまねぎ	くりごはん さとう でんぶん	あぶら	789 kcal 31.8 g 2.1 g
21水	牛乳 黒糖パン あらびきウィンナー レモンあえ アイントプフ 世界の料理(ドイツ)	ウィンナー ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	キャベツ レモン たまねぎ マッシュルーム	こくとうパン さとう じゃがいも	あぶら	777 kcal 32.0 g 4.1 g
22木	牛乳 ごはん 煮込みおでん おかかあえ	とりにく うすらたまご なまあげ ちくわ かつおぶし	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん こまつな	だいこん こんにゃく キャベツ	こめ さといも さとう		754 kcal 29.0 g 1.8 g
23金	牛乳 ごはん かぼちゃコロッケ ごまあえ 磯香みそ汁 福富中リクエストメニュー	とうふ みそ	ぎゅうにゅう あおさ	かぼちゃコロッケ にんじん ねぎ	キャベツ きゅうり たまねぎ しめじ	こめ さとう	あぶら ごま	758 kcal 21.7 g 2.3 g
26月	牛乳 ごはん 豚じゃが ごま香るれんこんサラダ	ぶたにく なまあげ さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ れんこん ごぼう キャベツ こんにゃく グリーンピース きゅうり	こめ じゃがいも さとう	ごま ノンエッグマヨ ネーズ	796 kcal 28.9 g 2.1 g
27火	牛乳 ごはん 広島県産和牛のすき焼き ごま酢あえ	ぎゅうにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ はくさい こんにゃく しめじ しろねぎ もやし	こめ さとう	ごま	740 kcal 26.0 g 2.1 g
28水	牛乳 リッチパン ポークビーンズ フレンチサラダ	ぶたにく だいき ハム	ぎゅうにゅう	トマト にんじん	たまねぎ グリーンピース にんにく キャベツ きゅうり	リッチパン じゃがいも さとう	オリーブあぶら	875 kcal 37.2 g 4.0 g
29木	牛乳 ごはん わかめふりかけ さばの塩焼き あっさり漬け ちゃんこ汁	さば つくね とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめふりかけ こんぶ	にんじん ねぎ	キャベツ はくさい だいこん ごぼう	こめ さとう	あぶら	807 kcal 35.4 g 3.0 g
30金	牛乳 ごはん コメカラ 柿なます 根菜みそ汁 郷土料理	とりにく とうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	にんにく かき だいこん たまねぎ ごぼう れんこん	こめ こめ さとう	あぶら	865 kcal 29.8 g 2.2 g

広島食育ウィーク

季節の食べ物

こめ れんこん さつまいも さといも
キャベツ さけ ごぼう しめじ
レモン りんご かき みかん

給食でいただく

10月の東広島産食材

米…八本松町産
「恋の予感」

小松菜、青ねぎ、白ねぎ

いただき
ま〜す!

19 月	牛乳 ごはん 生揚げと豚肉のみそ炒め 切干大根の酢の物	ぶたにく なまあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ ちりめん	にんじん チンゲンツァイ	たまねぎ しめじ たけのこ にんにく しょうが きりぼしだいこん きゅうり	こめ さとう でんぷん	ごまあぶら	784 kcal 29.7 g 2.7 g
---------	--------------------------------------	--------------------	-----------------------	-----------------	---	-------------------	-------	-----------------------------

* 物資の都合により、献立を変更をすることがあります。
 * こんにやくについて
 こんにやくは、いも類（5群）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なる食べ物（4群）」に分類しています。