



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)		14(火)		15(水)		16(木)		
献立		きのこクリームパスタ りっちゃんのサラダ		ホキのかば焼き ごまあえ じゃがいものみそ汁		マーボー豆腐 中華あえ		だし巻きたまご おかかあえ 月見汁 月見デザート		肉じゃが じゃこあえ		ポークビーンズ キャロットサラダ		鮭のから揚げ たくあんあえ いものこ汁 りんごゼリー		美酒鍋 ひじきのごまマヨネーズあえ		赤魚の煮付け 粉ふきいも みそ汁		和風スパゲッティ 野菜スープ		鮭のレモン風味揚げ しめじあえ ゆめまる汁		
		1人分量 (g)		1人分量 (g)		1人分量 (g)		1人分量 (g)		1人分量 (g)		1人分量 (g)		1人分量 (g)		1人分量 (g)		1人分量 (g)		1人分量 (g)		1人分量 (g)		
献立の材料	カットスパゲッティ	16.00	□	ホキでん粉付き	45.00	○	豚ひき肉	24.00	○	だし巻きたまご	50.00	○	豚肉	24.00	○	豚肉	15.00	○	アラスカめぬけ	40.00	○	カットスパゲッティ	18.00	□
	鶏肉	25.00	○	揚げ油	4.50	○	料理酒	0.64	□	なたね油	0.50	□	料理酒	0.64	○	鶏肉	16.00	○	おろししょうが	0.40	△	豚肉	20.00	○
	おろしにんにく	0.16	△	おろししょうが	0.16	△	おろしにんにく	0.20	△	キャベツ	20.00	△	たまねぎ	28.00	△	大豆(乾)	8.00	○	揚げ油	4.00	□	ベーコン	8.00	○
	料理酒	0.64	△	三温糖	1.44	□	おろししょうが	0.20	△	にんじん	3.00	△	じゃがいも	48.00	□	じゃがいも	44.00	□	料理酒	0.80	○	おろしにんにく	0.16	△
	たまねぎ	20.00	△	料理酒	0.96	○	木綿豆腐	64.00	○	こまつな	10.00	△	糸こんにゃく	12.00	△	たまねぎ	32.00	△	せん切りこんにゃく	12.00	△	料理酒	1.00	○
	にんじん	12.00	△	みりん風調味料	1.60	△	にんじん	12.00	△	たまねぎ	28.00	△	さつま揚げ	8.00	○	にんじん	12.00	△	にんじん	8.00	△	みりん風調味料	1.20	△
	しいたけ	4.80	△	こいくちしょうゆ	2.08	○	たまねぎ	28.00	△	和え物用花かつお	0.24	○	絹揚げ	20.00	○	マッシュルーム	6.40	△	たまねぎ	28.00	△	水	20.00	△
	しめじ	6.40	△	水	3.04	○	たけのこ	16.00	△	三温糖	0.24	○	絹揚げ	20.00	○	にんじん	5.00	△	にんじん	12.00	△	キャベツ	20.00	△
	マッシュルーム	4.80	△				ねぎ	3.20	△	こいくちしょうゆ	1.28	○	さやいんげん	3.20	△	丸鶏使用がらスープ	0.40	○	はくさい	32.00	△	さつまいも	35.00	□
	パセリ(乾)	0.03	△	こまつな	10.00	△	三温糖	0.96	□				三温糖	1.44	□	トマトケチャップ	8.00	○	しいたけ	4.00	△	丸鶏使用がらスープ	0.20	○
	丸鶏使用がらスープ	0.48	○	もやし	22.00	△	みりん風調味料	1.28	○	鶏肉	15.00	○	こいくちしょうゆ	4.40	○	ウスターソース	1.20	○	もやし	12.00	△	木綿豆腐	20.00	○
	米粉	2.00	□	にんじん	3.00	△	こいくちしょうゆ	1.44	△	たまねぎ	16.00	△	みりん風調味料	0.80	○	三温糖	0.32	□	ビーマン	4.00	△	油揚げ	3.20	○
	調理用牛乳	20.00	○	白すりごま	0.24	□	赤みそ	4.00	○	板こんにゃく	9.60	△	水	16.00	○	塩	0.16	○	絹揚げ(ミニ)	16.00	○	清酒(上撰)	2.40	○
	有塩バター	0.40	○	白ごま	0.24	□	さといも	1.60	○	キャベツ	16.00	○	こしょう	0.01	○	こしょう	0.01	○	さといも	0.64	△	たまねぎ	20.00	△
	塩	0.32	○	三温糖	0.40	□	でん粉	0.80	□	にんじん	6.40	△	ちりめん	1.20	○	水	32.00	○	こしょう	0.01	○	だいこん	15.00	○
	こしょう	0.01	○	こいくちしょうゆ	1.20	○	水	20.00	○	しめじ	4.80	△	カットわかめ	0.40	○	ツナ油漬け	6.50	○	干ひじき	0.80	○	カットわかめ	0.40	○
	水	56.00	○				ねぎ	2.40	△	キャベツ	24.00	△	キャベツ	24.00	△	しめじ	4.00	△	だし煮干し	1.60	○	だし煮干し	1.60	○
				木綿豆腐	16.00	○	にんじん	7.00	△	だし昆布	0.80	○	にんじん	5.60	△	はくさい	12.00	△	じゃがいも	28.00	○	中みそ	6.80	○
				油揚げ	2.40	○	きゅうり	15.00	△	混合削り節	0.80	○	にんじん	12.00	△	ねぎ	2.40	△	きゅうり	6.40	△	水	96.00	○
				たまねぎ	12.00	△	もやし	25.00	△	料理酒	0.80	○	キャベツ	16.00	△	だし昆布	0.80	○	きゅうり	6.40	△	じゃがいも	20.00	□
	チキンハム	7.00	○	にんじん	6.40	△	三温糖	0.19	□	こいくちしょうゆ	1.76	○	酢	1.60	○	混合削り節	0.80	○	にんじん	4.00	△	しめじ	4.00	△
	キャベツ	20.00	△	じゃがいも	24.00	□	酢	1.44	○	うすくちしょうゆ	0.80	○	うすくちしょうゆ	1.20	○	こいくちしょうゆ	2.40	○	とうもろこし	4.00	△	ねぎ	2.00	△
	きゅうり	12.00	△	ねぎ	2.40	△	こいくちしょうゆ	0.80	○	みりん風調味料	0.32	○	みりん風調味料	0.32	○	塩	0.20	○	白すりごま	1.00	□	丸鶏使用がらスープ	0.40	△
	にんじん	5.60	△	だし煮干し	1.60	○	ごま油	0.64	□	塩	0.20	○	塩	0.20	○	みりん風調味料	0.48	○	ノエックマヨネーズ	4.80	○	うすくちしょうゆ	1.00	○
	とうもろこし	4.00	△	中みそ	6.80	○				水	96.00	○	こしょう	0.01	○	でん粉	0.40	□	こいくちしょうゆ	0.64	○	こしょう	0.01	○
塩昆布	0.40	○	水	92.00	○										水	96.00	○	酢	0.28	○	水	100.00	○	
和え物用花かつお	0.24	○																						
三温糖	0.64	□																						
酢	2.16	○																						
なたね油	0.96	□																						
塩	0.16	○																						
こしょう	0.01	○																						
								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		
エネルギー	食塩	201 kcal	0.9 g	168 kcal	1.5 g	160 kcal	1.0 g	148 kcal	1.3 g	154 kcal	1.2 g	164 kcal	1.1 g	186 kcal	1.0 g	165 kcal	0.8 g	146 kcal	1.4 g	197 kcal	1.4 g	174 kcal	1.2 g	
日(曜)		17(金)		20(月)		21(火)		22(水)		23(木)		24(金)		27(月)		28(火)		29(水)		30(木)		31(金)		
献立		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		東広島オールスター★担々丼の具 こめこめサラダ		さわらの照り焼き なます 鶏団子汁		スイートシチュー カラフルサラダ		生揚げの中華煮 パンパンジー		秋野菜のうま煮 千草あえ		秋いっぱいカレー せとうち太陽サラダ		えびと豆腐のケチャップ煮 荳わかめの中華あえ		パンプキンコロッケ フレンチサラダ ABCスープ チーズ		煮込みおでん ごまあえ		鶏肉の照り焼き 春雨あえ あさりのみそ汁		
		1人分量 (g)		1人分量 (g)		1人分量 (g)		1人分量 (g)		1人分量 (g)		1人分量 (g)		1人分量 (g)		1人分量 (g)		1人分量 (g)		1人分量 (g)		1人分量 (g)		
献立の材料	鶏ひき肉	30.00	○	豚ひき肉	25.00	○	さわら	40.00	○	鶏肉	30.00	○	豚肉	20.00	○	鶏肉	30.00	○	豚肉	16.00	○	かぼちゃコロッケ	50.00	△
	料理酒	0.96	○	大豆ミート	8.00	○	なたね油	0.40	□	料理酒	0.64	○	料理酒	0.64	○	料理酒	0.80	○	むきえび	16.00	○	揚げ油	5.00	□
	おろししょうが	0.24	△	おろしにんにく	0.16	△	おろししょうが	0.16	△	さつまいも	32.00	□	おろしにんにく	0.16	△	板こんにゃく	12.00	△	おろしにんにく	0.24	△	料理酒	0.80	○
	にんじん	16.00	△	おろししょうが	0.24	△	三温糖	0.80	□	たまねぎ	32.00	△	おろししょうが	0.16	△	だいこん	24.00	△	じゃがいも	20.00	○	おろしにんにく	0.16	△
	だいこん	36.00	△	料理酒	0.80	○	こいくちしょうゆ	1.60	○	にんじん	12.00	△	絹揚げ	44.00	○	にんじん	12.00	△	さつまいも	20.00	□	木綿豆腐	64.00	△
	さといも	36.00	○	にんじん	9.60	△	みりん風調味料	1.20	○	マッシュルーム	6.40	△	たまねぎ	32.00	△	れんこん	16.00	△	たまねぎ	24.00	△	にんじん	9.60	△
	しめじ	4.00	△	たまねぎ	16.00	△	でん粉	0.24	□	グリーンピース	3.20	△	にんじん	16.00	△	さといも	24.00	□	にんじん	8.00	△	たまねぎ	28.00	△
	絹揚げ	20.00	○	れんこん	10.40	△	水	2.40	○	丸鶏使用がらスープ	0.48	○	たけのこ	12.00	△	ミニがんもどき	12.00	○	れんこん	8.00	△	たけのこ	12.00	△
	さやいんげん	4.00	△	ビーマン	4.80	△			干し椎茸	1.60	□	干し椎茸	0.64	△	干し椎茸	0.64	△	グリーンピース	3.20	△	ねぎ	2.80	△	
	三温糖	1.36	□	とうもろこし	6.40	△	にんじん	5.00	△	米粉	2.80	□	チンゲンサイ	8.00	△	さやいんげん	4.00	△	カレールー	11.20	○	たまね油	0.6.	