



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 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 美酒鍋 ひじきのごまマヨネーズあえ	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 ○ コッペパン □ カットスパゲッティ □ 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 ○ 有塩バター □ 塩 □ こしょう □ 水 □ 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 ○ 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 □ いわしてん粉付き ○ 揚げ油 □ おろししょうが △ 三温糖 □ みりん調味料 ○ こいくちしょうゆ △ 水 □ こまつな △ もやし △ にんじん △ 白すりごま □ 白ごま □ 中みそ □ 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 ○ 精白米 □ 学校給食用強化米 □ 豚ひき肉 ○ 料理酒 ○ おろしにんにく △ 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 △ たけのこ △ ねぎ △ 三温糖 □ みりん調味料 ○ こいくちしょうゆ □ 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 □ 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 ○ さつま揚げ ○ 三温糖 □ こいくちしょうゆ □ 鶏肉 ○ たまねぎ △ 板こんにやく △ さといも □ にんじん △ しめじ △ ねぎ △ だし昆布 △ 混合削り節 △ にんじん △ ごまつな △ 三温糖 △ 酢 △ うすくちしょうゆ □ みりん調味料 ○ 塩 △ 水 □ お月見献立	牛乳 ○ 精白米 □ 学校給食用強化米 □ 豚肉 ○ 料理酒 ○ にんじん △ たまねぎ △ 大豆(乾) □ じゃがいも △ 糸こんにやく △ さつま揚げ ○ たまねぎ △ にんじん △ マッシュルーム △ 三温糖 □ こいくちしょうゆ □ みりん調味料 ○ 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 □	牛乳 ○ コッペパン □ ブルーベリージャム □ 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 △ 三温糖 □ トマトケチャップ □ ウスターソース □ 三温糖 □ 塩 □ こしょう □ 水 □ 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 □	牛乳 ○ 精白米 □ 学校給食用強化米 □ さば △ 塩 ○ でん粉 □ 揚げ油 □ せんのりたくあん △ にんじん △ にんじん △ はくさい △ しいたけ △ もやし △ 酢 △ うすくちしょうゆ □ 網揚げ(ミニ) ○ さといも □ にんじん △ ごぼう △ しめじ △ はくさい △ ねぎ △ だし昆布 △ 混合削り節 △ こいくちしょうゆ □ 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 ○ 鶏肉 ○ おろしにんにく △ 料理酒 ○ 細切りこんにやく △ たまねぎ △ にんじん △ はくさい △ こまつな △ 酢 △ にんじん △ ピーマン △ 啤酒(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 □ パセリ(乾) □ 酢 □	牛乳 ○ 精白米 □ 学校給食用強化米 □ 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 □ 料理酒 ○ みりん調味料 □ 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 ○	牛乳 ○ 精白米 □ 学校給食用強化米 □ 鶏ひき肉 ○ 料理酒 ○ おろししょうが △ にんじん △ だいこん △ 三温糖 □ さといも □ しめじ △ しめじ △ 網揚げ △ 三温糖 △ こいくちしょうゆ □ 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 △ パセリ(乾) □ 酢 □ こいくちしょうゆ □	
エネルギー	食塩	597 kcal 2.3 g	622 kcal 2.0 g	603 kcal 2.0 g	577 kcal 1.6 g	592 kcal 1.6 g	592 kcal 2.3 g	620 kcal 1.4 g	603 kcal 1.2 g	621 kcal 1.7 g	608 kcal 1.3 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 ごめごめサラダ	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 干草あえ	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 茎わかめの中華あえ	牛乳 コッペパン パンキンコロッケ 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 ○ 精白米 □ 学校給食用強化米 □ 豚ひき肉 ○ 大豆ミート ○ トウバンジャン △ おろしにんにく △ おろししょうが △ 料理酒 ○ にんじん △ たまねぎ △ れんこん △ ピーマン △ とうもろこし △ 丸鶏使用がらスープ ○ 中みそ ○ 三温糖 □ こいくちしょうゆ □ 白すりごま □ 水 □ 細切りかまぼこ ○ もち玄米 △ キャベツ △ にんじん △ ごまつな △ 酢 □ 三温糖 □ なたね油 □ 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 □ 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 △ たまねぎ △ 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 ○ コッペパン □ 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 △ 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 □ なたね油 □ 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 △ 網揚げ ○ たまねぎ △ にんじん △ れんこん △ さといも □ ミニがんもどき ○ 干し椎茸 △ チンゲンサイ △ 丸鶏使用がらスープ △ 三温糖 □ こいくちしょうゆ □ みりん調味料 ○ でん粉 □ 水 □ 鶏ささみ(チン) ○ もやし △ きゅうり △ にんじん △ 白すりごま □ 白ごま □ 三温糖 □ こいくちしょうゆ □ ごま油 □	牛乳 ○ 精白米 □ 学校給食用強化米 □ 鶏肉 ○ 料理酒 ○ 板こんにやく △ だいこん △ にんじん △ さつまいも □ たまねぎ △ にんじん △ れんこん △ さといも □ ミニがんもどき ○ 干し椎茸 △ さやいんげん △ ごまつな △ 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 △ だいこん △ 三温糖 □ うすくちしょうゆ □ 酢 □	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 △ さといも □ グリーンピース △ カレールウ △ 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 ○ にんじん △ だいこん △ 三温糖 △ なたね油 □ 白ごま □ 三温糖 □ 塩 □ こしょう □	牛乳 ○ 精白米 □ 学校給食用強化米 □ かぼちゃコロッケ △ 揚げ油 □ むきえび ○ 料理酒 ○ おろしにんにく △ おろししょうが △ 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 △ たけのこ △ ねぎ △ 酢 △ なたね油 □ 塩 △ こしょう □ 鶏肉 ○ ベーコン ○ 料理酒 ○ たまねぎ △ にんじん △ じゃがいも □ パセリ(乾) □ 丸鶏使用がらスープ △ ごしょう □ キャベツ △ にんじん △ ごまつな △ 三温糖 □ こいくちしょうゆ □ 白すりごま □	牛乳 ○ 精白米 □ 学校給食用強化米 □ 鶏肉 ○ 料理酒 ○ だいこん △ 板こんにやく △ うすら卵 ○ さといも □ 網揚げ ○ 料理酒 ○ でん粉 □ 水 □ はるさめ □ もやし △ ほうれんそう △ にんじん △ きくらげ △ 三温糖 □ 酢 △ うすくちしょうゆ □ あさり ○ 木綿豆腐 ○ 油揚げ ○ たまねぎ △ にんじん △ しめじ △ ねぎ △ だし煮干し ○ 中みそ ○ 水 ○			
エネルギー	食塩	616 kcal 1.5 g	592 kcal 1.7 g	598 kcal 2.0 g	605 kcal 1.6 g	603 kcal 1.3 g	633 kcal 2.3 g	583 kcal 1.6 g	586 kcal 1.9 g	610 kcal 1.6 g	605 kcal 1.9 g
※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) (こんにやくは、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)											

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。

高美が丘中学校リクエスト献立