B献立（小学校）

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 美酒鍋 ひじきのごまマヨネ-ズあえ	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 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 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 みりん風調味料 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 □ 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 □ 塩 こしょう 水 ミックスビーンズ ○ キャベツ △ きゅうり △ にんじん △ なたね油 □ 三温糖 □ 酢 塩 こしょう	牛乳 ○ 精白米 □ 学校給食用強化米 だし巻たまご ○ なたね油 □ キャベツ △ にんじん △ こまつな △ 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 料理酒 こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ みりん風調味料 塩 水 月見団子（素甘） □	牛乳 ○ 精白米 □ 学校給食用強化米 豚肉 ○ 鶏肉 ○ おろしにんにく △ 料理酒 絹揚げ ○ 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 □ ﾉﾝｴｯｸﾞ ﾏﾖﾈｰｽﾞ □ こいくちしょうゆ 酢	牛乳 ○ 精白米 □ 学校給食用強化米 くり □ さば ○ 塩 でん粉 □ 揚げ油 □ せん切りたくあん △ もやし △ にんじん △ こまつな △ 酢 うすくちしょうゆ 絹揚げ(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 みりん風調味料 でん粉 □ 水	牛乳 ○ 精白米 □ 学校給食用強化米 豚肉 ○ むきえび ○ 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 △ たけのこ △ 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 でん粉 □ 水 細切り茎わかめ ○ にんじん △ もやし △ きゅうり △ 白ごま □ 三温糖 □ 酢 こいくちしょうゆ ごま油 □	牛乳 ○ コッペパン □ ブルーベリージャム □ 鶏肉 ○ 料理酒 白いんげんまめ(乾) ○ たまねぎ △ にんじん △ じゃがいも □ 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 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 トンカツ ○ 揚げ油 □ 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 ○ なたね油 □ 酢 三温糖 □ こしょう 塩 鶏肉 ○ さつまいも □ ごぼう △ にんじん △ たまねぎ △ 板こんにゃく △ 木綿豆腐 ○ ねぎ △ 中みそ ○ だし煮干し 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 （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）	牛乳 ○ 精白米 □ 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 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		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 マーボー豆腐 中華くらげあえ	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	牛乳 ごはん 東広島オールスター★担々丼の具 こめこめサラダ	牛乳 ごはん 秋野菜のうま煮 千草あえ	牛乳 コッペパン パンプキンコロッケ 季節のサラダ ABCDスープ	牛乳 ごはん 肉じゃが じゃこあえ
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 △ うずら卵 ○ さといも □ 絹揚げ ○ ちくわカット１㎝ ○ 結びこんぶ ○ 三温糖 □ こいくちしょうゆ みりん風調味料 水 キャベツ △ にんじん △ こまつな △ 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 △ 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 みりん風調味料 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 △ 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 ウスターソース 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 △ ダイスチーズ ○ 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 □ みりん風調味料 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 鶏ひき肉 ○ 料理酒 おろししょうが △ にんじん △ だいこん △ さといも □ しめじ △ 絹揚げ ○ さやいんげん △ 三温糖 □ こいくちしょうゆ みりん風調味料 でん粉 □ 水 ちくわスライス ○ キャベツ △ にんじん △ こまつな △ ﾉﾝｴｯｸﾞ ﾏﾖﾈｰｽﾞ □ 酢 こいくちしょうゆ	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 △ こまつな △ 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 鶏肉 ○ 料理酒 板こんにゃく △ だいこん △ 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 △ こいくちしょうゆ 三温糖 □ みりん風調味料 水 炒り卵 ○ こまつな △ キャベツ △ もやし △ にんじん △ 三温糖 □ うすくちしょうゆ 酢	牛乳 ○ コッペパン □ かぼちゃコロッケ △ 揚げ油 □ だいこん △ にんじん △ こまつな △ 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 □ ｱﾙﾌｧﾍﾞｯﾄﾏｶﾛﾆ □ パセリ(乾) △ 丸鶏使用がらスープ 塩 こしょう 水	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 △ じゃがいも □ 糸こんにゃく △ さつま揚げ ○ 絹揚げ ○ さやいんげん △ 三温糖 □ こいくちしょうゆ みりん風調味料 水 ちりめん ○ カットわかめ ○ キャベツ △ にんじん △ こまつな △ 三温糖 □ 酢 うすくちしょうゆ
			郷土料理				ひろしま給食		造賀小学校リクエスト献立	
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

※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）