



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 ボークビーンズ 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		牛乳 古代米ごはん 鮭のしモン風味揚げ 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 学校給食用強化米	□	精白米 学校給食用強化米	□	精白米 学校給食用強化米	□	精白米 学校給食用強化米	□	コッペパン	□	精白米 学校給食用強化米 くり	□	精白米 学校給食用強化米	□	精白米 玄米 黒米 赤米 学校給食用強化米	□	精白米 学校給食用強化米	□	精白米 学校給食用強化米	□
	カットスパゲッティ	□	いわしでん粉付き 揚げ油	○	豚ひき肉 料理酒	○	だし巻たまご なたね油	○	豚肉 料理酒	○	豚肉 料理酒	○	さば 塩	○	鶏肉 おろしにんにく	○	鮭角切りでん粉付き 揚げ油	○	鶏ひき肉 料理酒	○	鶏ひき肉 料理酒	○
	おろしにんにく	△	おろししょうが	△	おろしにんにく	△	キャベツ	△	にんじん	△	にんじん	△	でん粉	□	料理酒	△	三温糖	□	三温糖	□	三温糖	□
	たまねぎ	△	三温糖	□	おろししょうが	△	キャベツ	△	にんじん	△	じゃがいも	△	大豆(乾)	○	揚げ油	□	三温糖	□	三温糖	□	三温糖	□
	にんじん	△	料理酒	△	トウバンジャン	△	にんじん	△	こまつな	△	じゃがいも	△	たまねぎ	△	細切りこんにやく	△	たまねぎ	△	三温糖	□	三温糖	□
	しいたけ	△	みりん風調味料	△	木綿豆腐	○	こまつな	△	和え物用花かつお	△	さつま揚げ	○	にんじん	△	三温糖	△	三温糖	△	三温糖	△	三温糖	△
	しめじ	△	こいくちしょうゆ	△	にんじん	△	たまねぎ	△	三温糖	○	絹揚げ	○	にんじん	△	三温糖	△	三温糖	△	三温糖	△	三温糖	△
	マッシュルーム	△	水	△	だしのこ	△	だしのこ	△	こいくちしょうゆ	△	さやいんげん	△	マッシュルーム	△	三温糖	△	三温糖	△	三温糖	△	三温糖	△
	パセリ(乾)	△	こまつな	△	ねぎ	△	ねぎ	△	鶏肉	○	三温糖	□	丸鶏使用がらスープ	△	こまつな	△	三温糖	△	三温糖	△	三温糖	△
丸鶏使用がらスープ	□	もやし	△	三温糖	□	三温糖	□	三温糖	○	三温糖	□	丸鶏使用がらスープ	□	三温糖	△	三温糖	△	三温糖	△	三温糖	△	
米粉	□	にんじん	△	みりん風調味料	△	みりん風調味料	△	みりん風調味料	△	みりん風調味料	△	トマトケチャップ	□	三温糖	△	三温糖	△	三温糖	△	三温糖	△	
調理用牛乳	○	白すりごま	□	白ごま	□	赤みそ	○	白ごま	□	白ごま	□	ウスターソース	□	三温糖	□	三温糖	□	三温糖	□	三温糖	□	
有塩バター	□	塩	□	塩	□	塩	□	塩	□	塩	□	塩	□	塩	□	塩	□	塩	□	塩	□	
こしょう	□	こしょう	□	こしょう	□	こしょう	□	こしょう	□	こしょう	□	こしょう	□	こしょう	□	こしょう	□	こしょう	□	こしょう	□	
水	□	こいくちしょうゆ	□	水	□	水	□	水	□	水	□	水	□	水	□	水	□	水	□	水	□	
チキンハム	○	木綿豆腐	○	油揚げ	○	中華くらげ	○	だし昆布	○	ちりめん	○	ツナ油漬け	○	ごぼう	○	干ひじき	○	木綿豆腐	○	キャベツ	○	
キャベツ	△	油揚げ	△	たまねぎ	△	にんじん	△	にんじん	△	カットわかめ	○	にんじん	△	しめじ	△	じゃがいも	△	油揚げ	○	にんじん	△	
きゅうり	△	たまねぎ	△	にんじん	△	きゅうり	△	混合削り節	△	キャベツ	△	キャベツ	△	はくさい	△	きゅうり	△	たまねぎ	○	たまねぎ	△	
にんじん	△	にんじん	△	じゃがいも	△	きゅうり	△	こいくちしょうゆ	△	さといも	△	きゅうり	△	ねぎ	△	にんじん	△	にんじん	△	こまつな	△	
とうもろこし	△	ねぎ	△	ねぎ	△	もやし	△	こいくちしょうゆ	△	にんじん	△	三温糖	△	だし昆布	△	れんこん	△	れんこん	△	酢	△	
塩昆布	○	だし煮干し	△	三温糖	□	酢	△	みりん風調味料	△	三温糖	□	酢	△	混合削り節	△	三温糖	△	三温糖	△	三温糖	△	
和え物用花かつお	○	中みそ	○	こいくちしょうゆ	○	こいくちしょうゆ	○	塩	△	三温糖	□	なたね油	□	塩	△	みりん風調味料	△	みりん風調味料	△	こいくちしょうゆ	△	
三温糖	□	水	○	水	○	水	○	水	△	三温糖	□	こしょう	□	塩	△	でん粉	△	中みそ	△	中みそ	△	
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		
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 バンブキンコロッケ 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 学校給食用強化米	□	精白米 学校給食用強化米	□	コッペパン	□	精白米 学校給食用強化米	□	精白米 学校給食用強化米	□	精白米 学校給食用強化米	□	精白米 学校給食用強化米	□	コッペパン	□	精白米 学校給食用強化米	□	精白米 学校給食用強化米	□	精白米 学校給食用強化米	□
	豚ひき肉	○	さわら	○	鶏肉	○	鶏肉	○	鶏肉	○	鶏肉	○	豚肉	○	かぼちゃコロッケ	△	鶏肉	○	鶏肉	○	鶏肉	○
	大豆ミート	○	なたね油	□	料理酒	□	料理酒	□	料理酒	□	料理酒	□	むきえび	○	揚げ油	□	料理酒	□	料理酒	□	料理酒	□
	トウバンジャン	△	おろししょうが	△	たまねぎ	△	おろしにんにく	△	板こんにやく	△	おろしにんにく	△	おろしにんにく	△	キャベツ	△	だいこん	△	おろししょうが	△	おろししょうが	△
	おろしにんにく	△	三温糖	□	にんじん	△	おろししょうが	△	だいこん	△	じゃがいも	△	おろしにんにく	△	きゅうり	△	板こんにやく	△	三温糖	□	三温糖	□
	おろししょうが	△	こいくちしょうゆ	△	にんじん	△	マッシュルーム	△	おろししょうが	△	にんじん	△	さつまいも	□	にんじん	△	うすら卵	○	こいくちしょうゆ	△	こいくちしょうゆ	△
	料理酒	△	みりん風調味料	△	マッシュルーム	△	グリーンピース	△	絹揚げ	○	にんじん	△	たまねぎ	△	トウバンジャン	△	三温糖	□	こいくちしょうゆ	△	みりん風調味料	△
	にんじん	△	みりん風調味料	△	グリーンピース	△	丸鶏使用がらスープ	△	たまねぎ	△	れんこん	△	だまねぎ	△	チリパウダー	△	三温糖	□	さといも	□	みりん風調味料	△
	たまねぎ	△	でん粉	□	丸鶏使用がらスープ	□	にんじん	△	にんじん	△	にんじん	△	にんじん	△	木綿豆腐	○	絹揚げ	□	絹揚げ	□	料理酒	□
れんこん	△	水	△	有塩バター	□	だしのこ	△	にんじん	△	さといも	○	れんこん	△	にんじん	△	なたね油	□	ちくわカット1cm	○	でん粉	□	
ピーマン	△	柿	△	米粉	□	たけのこ	△	にんじん	△	ミニがんもどき	○	グリーンピース	△	たまねぎ	△	塩	□	結びこんにぶ	○	水	□	
とうもろこし	△	だいこん	△	干し椎茸	△	チンゲンサイ	△	干し椎茸	△	さやいんげん	△	カレールウ	△	だけのこ	△	こしょう	△	三温糖	□	三温糖	□	
丸鶏使用がらスープ	○	酢	△	調理用牛乳	○	丸鶏使用がらスープ	○	三温糖	□	こいくちしょうゆ	□	トマトケチャップ	□	ねぎ	△	トマトケチャップ	△	鶏肉	○	こいくちしょうゆ	□	
中みそ	○	三温糖	□	塩	□	水	□	三温糖	□	三温糖	□	ウスターソース	□	みりん風調味料	□	みりん風調味料	□	水	□	水	□	
三温糖	□	塩	□	水	□	水	□	こいくちしょうゆ	□	こいくちしょうゆ	□	水	□	水	□	水	□	水	□	水	□	
こいくちしょうゆ	□	鶏つくね	○	キャベツ	△	キャベツ	△	キャベツ	△	炒り卵	○	大豆(ゆで)	○	でん粉	□	キャベツ	△	キャベツ	△	キャベツ	△	
白すりごま	□	油揚げ	○	ピーマン	△	ピーマン	△	ピーマン	△	こまつな	△	はっさく(缶詰)	△	キャベツ	△	にんじん	△	にんじん	△	にんじん	△	
水	□	たまねぎ	△	にんじん	△	にんじん	△	にんじん	△	キャベツ	△	カットわかめ	△	もやし	△	じゃがいも	△	たまねぎ	△	きくらげ	△	
細切りかまぼこ	○	じゃがいも	△	とうもろこし	△	とうもろこし	△	きゅうり	△	もやし	△	にんじん	△	にんじん	△	三温糖	□	三温糖	□	三温糖	□	
もち玄米	□	にんじん	△	三温糖	□	三温糖	□	にんじん	△	にんじん	△	だいこん	△	だいこん	△	ごま油	△	ごま油	△	ごま油	△	
キャベツ	△	ごぼう	△	酢	□	酢	□	三温糖	□	三温糖	□	三温糖	□	三温糖	□	三温糖	□	三温糖	□	三温糖	□	
にんじん	△	しめじ	△	なたね油	□	なたね油	□	白ごま	□	白ごま	□	酢	□	なたね油	□	塩	□	塩	□	塩	□	
こまつな	△	ねぎ	△	塩	□	塩	□	三温糖	□	三温糖	□	三温糖	□	三温糖	□	三温糖	□	三温糖	□	三温糖	□	
三温糖	□	だし昆布	△	混合削り節	△	混合削り節	△	こいくちしょうゆ	△	こいくちしょうゆ	△	塩	□	こしょう	□	酢	□	酢	□	酢	□	
なたね油	□	こいくちしょうゆ	△	こいくちしょうゆ	△	こいくちしょうゆ	△	ごま油	□	ごま油	□	こしょう	□	こしょう	□	こしょう	□	こしょう	□	こしょう	□	
塩	□	うすくちしょうゆ	△	うすくちしょうゆ	△	うすくちしょうゆ	△	うすくちしょうゆ	△	うすくちしょうゆ												