



11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)		3(月)		4(火)		5(水)		6(木)		7(金)		10(月)		11(火)		12(水)		13(木)		14(金)	
献立				豚肉のしょうが炒め かきたま汁		クリームシチュー かみかみサラダ		はっすん 広島菜漬けあえ		ちくわの磯辺揚げ 甘酢あえ 嗜みってる！GoGo炒め		親子煮 大豆のおかかあえ		鮭の塩焼き 梅しそあえ 豚汁		鶏肉ともち玄米のスープ煮 スイートポテトサラダ		肉豆腐 春雨の酢の物		ハヤシシチュー キャロットサラダ	
献立の材料		文化の日		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)	
				豚肉 おろししょうが 料理酒 にんじん たまねぎ キャベツ チンゲンサイ 三温糖 こいくちしょうゆ みりん風調味料 じゃがいもでん粉	32.00 ○ 0.48 △ 0.64 8.00 △ 28.00 △ 36.00 △ 8.00 △ 0.96 □ 3.04 0.40 0.56 □	鶏肉 料理酒 にんじん たまねぎ じゃがいも 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 調理用牛乳 米粉 塩 こしょう 水	32.00 ○ 0.64 12.00 △ 32.00 △ 36.00 □ 6.40 △ 3.00 △ 0.48 1.60 □ 20.00 ○ 2.80 □ 0.28 0.01 44.00	むきえび 鶏肉 にんじん だいこん ごぼう れんこん さといも しいたけ 板こんにゃく 角切り昆布 絹揚げ 三温糖 みりん風調味料 料理酒 こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ だし煮干し 水	10.00 ○ 28.00 ○ 12.00 △ 24.00 △ 12.00 △ 12.00 △ 20.00 □ 5.60 △ 8.00 △ 0.40 ○ 20.00 ○ 0.96 □ 1.92 0.80 1.92 1.44 0.80 56.00	竹輪1/4カット 天ぷら粉 水 あおのり 揚げ油 だいこん にんじん 三温糖 塩 酢 うすくちしょうゆ	25.00 ○ 4.00 □ 5.20 0.10 ○ 2.50 □ 32.00 △ 3.00 △ 0.40 □ 0.08 1.00 0.40	鶏肉 料理酒 にんじん たまねぎ じゃがいも 板こんにゃく さやいんげん たまご 三温糖 こいくちしょうゆ みりん風調味料 水	24.00 ○ 0.80 14.40 △ 28.00 △ 48.00 □ 16.00 △ 6.40 △ 16.00 ○ 1.28 □ 4.40 0.80 24.00	鮭 なたね油 キャベツ こまつな にんじん カリカリ梅 赤じそ(乾) 豚肉 絹揚げ(ミニ) にんじん だいこん ごぼう もやし にんじん 和え物用花かつお 三温糖 こいくちしょうゆ	40.00 ○ 0.16 0.40 □ 23.00 △ 8.00 △ 4.00 △ 0.12 △ 0.16 △ 8.00 ○ 15.00 ○ 6.40 △ 16.00 △ 6.40 △ 15.00 □ 6.40 △ 2.40 △ 1.60 6.80 ○ 96.00	鶏肉 料理酒 ミニかたて肉インナー もち玄米 にんじん たまねぎ だいこん キャベツ しめじ トマト缶 パセリ(乾) 丸鶏使用がらスープ 塩 こしょう 水	20.00 ○ 0.64 15.00 ○ 2.40 □ 16.00 △ 24.00 △ 24.00 △ 32.00 △ 6.40 △ 6.40 △ 0.02 △ 0.40 0.28 0.01 40.00	豚肉 料理酒 おろししょうが 木綿豆腐 おろしにんにく たまねぎ にんじん じゃがいも マッシュルーム グリーンピース ハヤシルウ トマトケチャップ デミグラスソース ウスターソース こしょう 水	24.00 ○ 0.64 0.24 △ 64.00 ○ 28.00 △ 12.00 △ 20.00 △ 8.00 △ 6.40 △ 2.00 □ 0.40 16.00 3.20 □ 2.00 1.20	牛肉 豚肉 料理酒 おろしにんにく にんじん たまねぎ じゃがいも マッシュルーム グリーンピース ハヤシルウ トマトケチャップ デミグラスソース ウスターソース こしょう 水	10.00 ○ 25.00 ○ 0.80 0.16 △ 12.00 △ 44.00 △ 16.00 □ 6.40 △ 3.20 △ 9.60 1.60 4.80 1.20 0.02 56.00
				かみかみ献立		郷土料理		ひろしま給食													
エネルギー ルギー		食塩 相当量		143 kcal	1.1 g	186 kcal	1.0 g	167 kcal	0.8 g	173 kcal	1.2 g	165 kcal	0.9 g	142 kcal	1.3 g	184 kcal	1.0 g	143 kcal	0.9 g	203 kcal	1.6 g
日(曜)		17(月)		18(火)		19(水)		20(木)		21(金)		24(月)		25(火)		26(水)		27(木)		28(金)	
献立		白身魚の天ぷら 花野菜のごまあえ ゆめまる汁		白菜チゲ ナムル ヨーグルト		カレースパゲッティ ビーンズサラダ		さわらの塩麴焼き しそひじきあえ だしを味わうすまし汁		さといものそぼろ煮 ツナあえ				八宝菜 大学芋		ハンバーグ 野菜のマヨネーズあえ 根菜スープ		ごま豆乳鍋 しらすあえ		五目煮 大根の酢の物	
献立の材料		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)	
		白身魚天ぷら 揚げ油 ブロッコリー カリフラワー キャベツ にんじん 白ごま 白すりごま 三温糖 うすくちしょうゆ 絹揚げ(ミニ) だいこん にんじん さといも 板こんにゃく ごぼう しろねぎ だし煮干し 中みそ 水	50.00 ○ 5.00 □ 10.00 △ 10.00 △ 12.00 △ 3.00 △ 0.24 □ 0.32 □ 0.32 □ 0.56 15.00 ○ 16.00 △ 6.40 △ 12.00 □ 6.40 △ 6.40 △ 3.20 △ 1.60 6.80 ○ 96.00	豚肉 おろしにんにく 料理酒 木綿豆腐 しめじ にんじん もやし はくさい しろねぎ 丸鶏使用がらスープ こいくちしょうゆ 塩 水 だいこん こまつな にんじん とうもろこし ごま油 酢 三温糖 こいくちしょうゆ ヨーグルト	35.00 ○ 0.16 △ 0.64 35.00 ○ 4.80 △ 8.00 △ 25.00 △ 40.00 △ 4.00 △ 0.48 2.40 0.16 40.00 28.00 △ 9.60 △ 6.40 △ 4.00 △ 0.80 □ 1.76 0.64 □ 1.28 70.00 ○	豚肉 料理酒 おろししょうが カットスパゲッティ たまねぎ にんじん マッシュルーム 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 丸鶏使用がらスープ 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 三温糖 酢 なたね油 塩 こしょう	28.00 ○ 0.64 0.16 △ 16.00 □ 32.00 △ 6.40 △ 6.40 △ 3.20 △ 6.40 1.60 0.80 0.12 0.01 88.00 8.00 ○ 28.00 △ 6.40 △ 4.00 △ 0.64 □ 2.00 0.80 □ 0.20 0.01	さわら 塩麴 じゃがいも こまつな にんじん しそひじきの佃煮 うすくちしょうゆ 木綿豆腐 焼きふ(おつゆふ) たまねぎ 飾りにんじん えのきたけ 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 みりん風調味料 水	40.00 ○ 5.00 25.00 □ 6.00 △ 4.00 △ 2.00 ○ 0.16 20.00 ○ 2.40 □ 16.00 △ 2.00 △ 4.00 △ 0.80 0.80 1.60 2.00 0.16 0.80 0.16 104.00	鶏ひき肉 料理酒 おろししょうが さといも たまねぎ にんじん さつま揚げ 絹揚げ 板こんにゃく グリーンピース 三温糖 こいくちしょうゆ みりん風調味料 水 ツナ油漬け キャベツ こまつな にんじん 三温糖 こいくちしょうゆ	30.00 ○ 0.80 0.20 △ 36.00 □ 24.00 △ 12.00 △ 12.00 ○ 16.00 ○ 16.00 ○ 16.00 △ 4.00 △ 1.28 □ 4.00 1.44 20.00 4.80 ○ 28.00 △ 9.60 △ 4.80 △ 0.48 □ 1.28		豚肉 料理酒 おろししょうが おろしにんにく いか たけのこ たまねぎ はくさい にんじん きくらげ チンゲンサイ 三温糖 こいくちしょうゆ 丸鶏使用がらスープ オイスターソース じゃがいもでん粉 塩 こしょう 水 さつまいも 揚げ油 三温糖 こいくちしょうゆ 水 黒ごま	30.00 ○ 0.80 0.10 △ 0.10 △ 16.00 ○ 14.40 △ 32.00 △ 36.00 △ 12.00 △ 0.40 △ 8.00 △ 0.56 □ 2.00 0.40 0.40 0.64 □ 0.12 0.01 16.00 36.00 □ 3.60 □ 2.96 □ 0.56 0.48 0.48 □	ハンバーグ なたね油 キャベツ にんじん /ノエッグマヨネーズ 酢 鶏肉 料理酒 じゃがいも れんこん だいこん ごぼう にんじん 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 ちりめん キャベツ こまつな にんじん 三温糖 こいくちしょうゆ	50.00 ○ 0.50 □ 32.00 △ 3.00 △ 3.20 □ 0.12 10.00 ○ 0.40 16.00 △ 6.40 △ 0.02 △ 0.40 1.60 6.40 △ 0.24 0.01 96.00 1.20 ○ 32.00 △ 8.00 △ 6.40 △ 0.48 □ 1.60	豚肉 木綿豆腐 にんじん はくさい しめじ しろねぎ 白すりごま だし昆布 混合削り節 豆乳 こいくちしょうゆ みりん風調味料 中みそ 料理酒 水 ちりめん キャベツ こまつな にんじん 三温糖 こいくちしょうゆ	30.00 ○ 35.00 ○ 8.00 △ 40.00 △ 6.40 △ 6.40 △ 0.96 □ 0.40 0.80 12.00 ○ 0.80 1.60 5.60 ○ 0.80 40.00 1.20 ○ 32.00 △ 8.00 △ 6.40 △ 0.48 □ 1.60	鶏肉 料理酒 大豆(乾) ちくわカット1cm にんじん じゃがいも れんこん 板こんにゃく 干し椎茸 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 だいこん きゅうり にんじん カットわかめ 三温糖 うすくちしょうゆ 酢	30.00 ○ 0.64 6.40 ○ 8.00 ○ 12.00 △ 40.00 □ 16.00 △ 16.00 △ 0.40 △ 0.40 △ 3.20 △ 1.36 □ 4.40 1.60 24.00 28.00 △ 12.00 △ 4.00 △ 0.40 ○ 0.96 □ 1.20 2.00	
エネルギー ルギー		食塩 相当量		185 kcal	1.0 g	189 kcal	1.2 g	129 kcal	1.4 g	170 kcal	1.0 g			194 kcal	0.8 g	170 kcal	1.3 g	131 kcal	1.1 g	178 kcal	1.0 g

※物資の都合により、献立を変更することがあります。
※○△□について…○：おもに体をつくるものとなる食品（赤） △：おもに体の調子を整えるものとなる食品（緑） □：おもに体エネルギーのもととなる食品（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のとなる食品(緑)」に分類）