



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		牛乳 ごはん 豚肉のしょうが炒め かきたま汁	牛乳 コッペパン クリームシチュー かみかみサラダ	牛乳 ごはん はっすん 広島菜漬けあえ	牛乳 ごはん ちくわの磯辺揚げ 甘酢あえ 噛みってる！GoGo炒め	牛乳 ごはん 親子煮 大豆のおかかあえ	牛乳 ごはん 鮭の塩焼き 梅しそあえ 豚汁	牛乳 リッチパン 鶏肉ともち玄米のスープ煮 スイートポテトサラダ	牛乳 ごはん 肉豆腐 春雨の酢の物	牛乳 ごはん ハヤシシチュー キャロットサラダ
			かみかみ献立	郷土料理	ひろしま給食		豊栄中学校リクエスト献立			
献立の材料	文化の日	牛乳 ○ 精白米 □ 学校給食用強化米 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 □ たまご ○ 木綿豆腐 ○ にんじん △ たまねぎ △ 干し椎茸 △ ねぎ △ はるさめ □ 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 塩 料理酒 じゃがいもでん粉 □ 水	牛乳 ○ コッペパン □ 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 キャベツ △ こまつな △ にんじん △ とうもろこし △ かえりいりこ ○ アーモンド □ 三温糖 □ うすくちしょうゆ 酢 なたね油 □ こしょう	牛乳 ○ 精白米 □ 学校給食用強化米 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 もやし △ こまつな △ にんじん △ 刻みひろしまな漬 △ うすくちしょうゆ	牛乳 ○ 精白米 □ 学校給食用強化米 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 豚肉 ○ 料理酒 ごぼう △ れんこん △ にんじん △ 細切りこんにゃく △ さやいんげん △ 三温糖 □ こいくちしょうゆ 赤みそ ○ 白ごま □ ごま油 □ 水	牛乳 ○ 精白米 □ 学校給食用強化米 鶏肉 ○ 料理酒 にんじん △ たまねぎ △ じゃがいも □ キャベツ △ こまつな △ にんじん △ 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 大豆(ゆで) ○ こまつな △ 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	牛乳 ○ 精白米 □ 学校給食用強化米 塩 なたね油 □ キャベツ ○ こまつな △ もやし △ にんじん △ 板こんにゃく △ しろねぎ △ だし煮干し △ 中みそ ○ 水 豚肉 ○ 絹揚げ(ミニ) ○ にんじん △ だいこん △ ごぼう △ さつまいも □ じゃがいも △ 板こんにゃく □ しろねぎ △ パセリ(乾) □ 酢 塩 こしょう じゃがいも □ さつまいも □ きゅうり △ とうもろこし △ パセリ マヨネーズ □ 中みそ ○ 水	牛乳 ○ リッチパン □ 鶏肉 ○ 料理酒 ミカドカリーナー ○ 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 じゃがいも □ さつまいも □ きゅうり △ とうもろこし △ パセリ マヨネーズ □ 酢 塩 こしょう	牛乳 ○ 精白米 □ 学校給食用強化米 豚肉 ○ 料理酒 おろししょうが △ 木綿豆腐 ○ たまねぎ △ にんじん △ 糸こんにゃく △ しろねぎ △ こいくちしょうゆ 三温糖 □ みりん風調味料 水 はるさめ □ カットわかめ ○ もやし △ きゅうり △ にんじん △ 三温糖 □ うすくちしょうゆ	牛乳 ○ 精白米 □ 学校給食用強化米 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 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
エネルギー 1人分	食塩 相当量	577 kcal 1.6 g	577 kcal 2.2 g	577 kcal 1.2 g	585 kcal 1.5 g	606 kcal 1.3 g	566 kcal 1.8 g	618 kcal 2.3 g	580 kcal 1.3 g	634 kcal 2.2 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	牛乳 古代米ごはん ししゃもの天ぷら 花野菜のごまあえ ゆめまる汁	牛乳 ごはん キムチチゲ ナムル ヨーグルト	牛乳 コッペパン カレースパゲッティ ビーンズサラダ	牛乳 ごはん いわしのみぞれ煮 しそひじきあえ だしを味わうすまし汁	牛乳 ごはん さといものそぼろ煮 ツナあえ		牛乳 ごはん 八宝菜 大学芋	牛乳 丸型横割りコッペパン スライスチーズ ハンバーグ 野菜のマヨネーズあえ 根菜スープ	牛乳 ごはん ごま豆乳鍋 しらすあえ	牛乳 ごはん 五目煮 大根の酢の物
	食育の日			和食の日						
献立の材料	牛乳 ○ 精白米 □ 玄米 黒米 赤米 □ 学校給食用強化米 ししゃもの天ぷら ○ 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	牛乳 ○ 精白米 □ 学校給食用強化米 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 △ はくさいキムチ △ 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 ○	牛乳 ○ コッペパン □ 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 □ こしょう	牛乳 ○ 精白米 □ 学校給食用強化米 いわしのみぞれ煮 ○ 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 □ 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 料理酒 塩 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 △ 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 □	振替休日	牛乳 ○ 精白米 □ 学校給食用強化米 豚肉 ○ 料理酒 おろししょうが △ なたね油 □ おろしにんにく △ いか ○ うすら卵 ○ 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 □	牛乳 ○ 精白米 □ 学校給食用強化米 スライスチーズ ○ ハンバーグ ○ なたね油 □ キャベツ △ にんじん △ パセリ マヨネーズ □ 酢 塩 こしょう 水 じゃがいも □ さつまいも □ きゅうり △ とうもろこし △ パセリ マヨネーズ □ 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	牛乳 ○ 精白米 □ 学校給食用強化米 豚肉 ○ 白玉だんご □ 木綿豆腐 ○ にんじん △ はくさい △ しめじ △ しろねぎ △ 白すりごま □ 干し椎茸 混合削り節 豆腐 ○ こいくちしょうゆ みりん風調味料 中みそ ○ 料理酒 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	牛乳 ○ 精白米 □ 学校給食用強化米 鶏肉 ○ 料理酒 おろしにんにく △ 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
エネルギー 1人分	食塩 相当量	613 kcal 1.9 g	604 kcal 1.8 g	583 kcal 2.6 g	564 kcal 2.0 g	599 kcal 1.5 g	659 kcal 1.3 g	610 kcal 3.1 g	583 kcal 1.6 g	590 kcal 1.5 g

「いただきます」
「ごちそうさま」
の意味を知ろう！

大切なものを
「頂く」「戴く」
昔の人は、大切な物をもらったときに、感謝の気持ちを表すために、もらった物を頭の上にのせるしぐさをよくしました。「頂く」は、このことが元となって生まれた言葉と考えられています。



「命」をいただく
「いただきます」というあいさつは、食事ができることへの感謝の気持ちと同時に、食べ物となったすべての命に「ありがとう、感謝しておいしく食べます」という思いから生まれた言葉です。



人々の働きに
「ごちそうさま」
「ごちそうさま」は漢字では「御馳走様」と書き、「かけまわる」という意味があります。まるでかけまわるかのように熱心に、食事の用意をしてくださった方々のご苦労をねぎらう言葉です。



※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になる食品(緑)」に分類)