



5月 学校給食献立表

令和8年度発行
東広島北部学校給食センター

日(曜)	1(金)	7(木)	8(金)	11(月)	12(火)	13(水)	14(木)	15(金)	18(月)
献立	ビビンバ 春雨とたまごのスープ	鮭の照り焼き 赤じそあえ けんちん汁 豆乳プリン	呉の肉じゃが おひたし 広島県の郷土料理	がんもどきの五目煮 切干大根の甘酢あえ	カレイの甘酢漬け 米粉めん汁	フェイスジョアータ フレンチーズサラダ	タッカルビ ナムル	ポークカレー そら豆のサラダ	かつおの揚げ煮 アスパラガスのごまあえ ゆめまる汁 食育の日
献立の材料	牛肉 15.00 ○ 豚肉 25.00 ○ おろしにんにく 0.16 △ 料理酒 0.64 ぜんまい 12.00 △ もやし 30.00 △ にんじん 8.00 △ こまつな 8.00 △ 三温糖 1.28 □ こいくちしょうゆ 4.00 ごま油 0.64 □ こしょう 0.01 細切りかまぼこ 4.00 ○ はるさめ 3.20 □ たまご 8.00 ○ たまねぎ 20.00 △ にんじん 6.40 △ カットわかめ 0.40 ○ ねぎ 2.40 △ 丸鶏使用がらスープ 0.44 こいくちしょうゆ 2.00 塩 0.12 こしょう 0.01 水 104.00	鮭 40.00 ○ なたね油 0.40 □ おろししょうが 0.16 △ 三温糖 0.80 □ こいくちしょうゆ 1.60 みりん風調味料 1.20 じゃがいもでん粉 0.24 □ 水 2.40 キャベツ 35.00 △ 赤じそ(乾) 0.28 △ 木綿豆腐 16.00 ○ 油揚げ 4.00 ○ ごぼう 8.00 △ だいこん 12.00 △ にんじん 6.40 △ 板こんにやく 6.00 △ 干し椎茸 0.40 △ ねぎ 2.40 △ だし煮干し 1.60 こいくちしょうゆ 2.00 うすくちしょうゆ 1.50 塩 0.12 ごま油 0.40 □ 水 96.00 豆乳プリン 30.00 □	牛肉 30.00 ○ 料理酒 0.64 じゃがいも 56.00 □ たまねぎ 40.00 △ 糸こんにやく 28.00 △ 三温糖 1.44 □ こいくちしょうゆ 4.80 みりん風調味料 0.80 水 16.00 大豆(ゆで) 6.40 ○ こまつな 9.60 △ もやし 24.00 △ にんじん 4.80 △ 三温糖 0.50 □ こいくちしょうゆ 1.60	鶏肉 24.00 ○ 料理酒 0.64 ミニがんもどき 17.60 ○ 板こんにやく 16.00 △ にんじん 12.00 △ じゃがいも 36.00 □ ごぼう 8.00 △ しいたけ 4.80 △ さつま揚げ 8.00 ○ さやいんげん 6.40 △ 三温糖 1.36 □ こいくちしょうゆ 4.40 みりん風調味料 1.60 水 24.00 切干しだいこん 4.40 △ きゅうり 12.00 △ にんじん 6.40 △ 三温糖 0.80 □ うすくちしょうゆ 1.20 酢 2.00	カレイでん粉付き 44.00 ○ 揚げ油 4.40 □ たまねぎ 24.00 △ にんじん 8.00 △ ピーマン 4.00 △ 酢 3.20 三温糖 1.60 □ こいくちしょうゆ 2.40 鶏肉 12.00 ○ 油揚げ 3.20 ○ 米粉めん 9.60 □ にんじん 6.40 △ たまねぎ 16.00 △ しめじ 4.80 △ ねぎ 2.40 △ だし昆布 0.80 混合削り節 0.80 こいくちしょうゆ 1.20 うすくちしょうゆ 1.44 料理酒 0.80 塩 0.24 水 96.00	豚肉 35.00 ○ 料理酒 0.48 おろしにんにく 0.16 △ ミックスピーンズ 16.00 ○ にんじん 12.00 △ キャベツ 32.00 △ たまねぎ 32.00 △ じゃがいも 40.00 □ マッシュルーム 4.80 △ パセリ(乾) 0.02 △ 丸鶏使用がらスープ 0.48 赤みそ 0.15 こしょう 0.01 水 56.00 キャベツ 32.00 △ にんじん 4.00 △ きゅうり 9.60 △ ダイスチーズ 3.00 ○ 三温糖 0.64 □ 酢 1.92 なたね油 1.20 □ こしょう 0.01	鶏肉 35.00 ○ 料理酒 0.56 おろししょうが 0.12 △ おろしにんにく 0.12 △ キャベツ 32.00 △ たまねぎ 20.00 △ にんじん 12.00 △ さつまいも 16.00 □ ピーマン 8.00 △ 丸鶏使用がらスープ 0.08 赤みそ 1.60 ○ 中みそ 0.30 ○ 三温糖 1.20 □ みりん風調味料 0.80 こいくちしょうゆ 1.60 キャベツ 32.00 △ にんじん 6.40 △ そら豆 9.60 △ なたね油 0.80 □ 三温糖 0.64 □ 酢 2.00 じゃがいも 0.15 こしょう 0.01	かつおでん粉付き 40.00 ○ 揚げ油 4.00 □ おろししょうが 0.16 △ 三温糖 1.20 □ みりん風調味料 1.20 料理酒 0.80 こいくちしょうゆ 1.60 水 4.00 かつおでん粉付き 40.00 ○ 揚げ油 4.00 □ おろししょうが 0.16 △ 三温糖 1.20 □ みりん風調味料 1.20 料理酒 0.80 こいくちしょうゆ 1.60 水 4.00 アスパラガス 10.00 △ キャベツ 25.00 △ にんじん 3.00 △ 白ごま 0.24 □ 白すりごま 0.24 □ 三温糖 0.40 □ こいくちしょうゆ 0.80 絹揚げ(ミニ) 16.00 ○ たまねぎ 20.00 △ にんじん 8.00 △ じゃがいも 12.00 □ しめじ 4.80 △ にら 2.40 △ だし煮干し 1.60 中みそ 6.80 ○ 水 96.00	
エネ ルギー	157 kcal	154 kcal	192 kcal	166 kcal	177 kcal	158 kcal	175 kcal	175 kcal	167 kcal
食塩 相当量	1.4 g	1.0 g	0.9 g	1.2 g	1.0 g	0.6 g	0.7 g	1.5 g	1.1 g
献立	炒り豆腐 わかめの酢の物	鶏肉の香草焼き 夏みかんのサラダ 熱く燃える!! Cスープ ひろしま給食	豚ニラ炒め シャキッとポテトのごまあえ ヨーグルト	高野豆腐の卵とじ もち玄米あえ	白身魚フライ 昆布あえ 新玉ねぎのみそ汁	大豆と鶏肉のさっぱり煮 ちりめんあえ	ハムステーキ コールスローサラダ クリームスープ	えびと豆腐の中華煮 パンサンサー	生揚げと野菜のみそ炒め じゃがいものしそひじきあえ
献立の材料	鶏肉 28.00 ○ 料理酒 0.64 木綿豆腐 64.00 ○ たまねぎ 28.00 △ にんじん 9.60 △ 干し椎茸 0.40 △ ごぼう 8.00 △ ねぎ 3.20 △ 三温糖 0.80 □ こいくちしょうゆ 3.20 みりん風調味料 1.20 塩 0.15 水 8.00 ちくわスライス 6.40 ○ カットわかめ 0.40 ○ きゅうり 12.00 △ もやし 20.00 △ にんじん 4.80 △ 酢 1.92 三温糖 0.80 □ うすくちしょうゆ 0.80 塩 0.05	鶏肉 50.00 ○ なたね油 0.50 □ 香草焼きシーズニング 0.36 なつみかん(缶詰) 8.00 △ キャベツ 15.00 △ きゅうり 10.00 △ にんじん 3.00 △ なたね油 0.40 □ 三温糖 0.32 □ 酢 0.96 塩 0.08 こしょう 0.01 じゃがいも 32.00 □ にんじん 5.60 △ こまつな 8.00 △ 三温糖 1.84 □ きゅうり 9.60 △ にんじん 4.00 △ とうもろこし 3.20 △ 三温糖 0.80 □ こいくちしょうゆ 1.44 酢 1.28 ベーコン 8.00 ○ ちりめん 0.56 ○ 料理酒 0.40 パブリカ(粉) 0.16 たまねぎ 16.00 △ じゃがいも 20.00 □ にんじん 6.40 △ しめじ 4.80 △ トマト缶 8.00 △ えだまめ 4.00 △ 丸鶏使用がらスープ 0.40 トマトジュース 4.00 △ トマトケチャップ 6.40 三温糖 0.40 □ 塩 0.08 こしょう 0.01 水 84.00	豚肉 32.00 ○ おろししょうが 0.24 △ 料理酒 0.80 もやし 24.00 △ たまねぎ 24.00 △ じゃがいも 36.00 □ さつま揚げ 6.40 ○ 高野豆腐 5.60 ○ たまご 16.00 ○ さやいんげん 6.40 △ 三温糖 1.44 □ こいくちしょうゆ 4.40 みりん風調味料 1.20 水 44.00 もち玄米 1.92 □ キャベツ 28.00 △ きゅうり 9.60 △ にんじん 4.00 △ とうもろこし 3.20 △ 三温糖 0.80 □ こいくちしょうゆ 1.44 酢 1.28	鶏肉 20.00 ○ 揚げ油 5.00 □ 料理酒 8.00 △ たまねぎ 24.00 △ じゃがいも 36.00 □ ごまつな 5.00 △ 塩昆布 0.40 ○ うすくちしょうゆ 0.64 木綿豆腐 20.00 ○ 油揚げ 2.80 ○ たまねぎ 24.00 △ にんじん 4.00 △ しめじ 4.00 △ ねぎ 2.40 △ だし煮干し 1.60 中みそ 6.80 ○ 水 96.00	鶏肉 30.00 ○ 料理酒 0.64 大豆(乾) 8.00 ○ たまねぎ 16.00 △ にんじん 12.00 △ じゃがいも 40.00 □ 板こんにやく 12.00 △ しめじ 4.00 △ さやいんげん 6.40 △ 三温糖 1.20 □ 酢 2.40 みりん風調味料 2.40 水 24.00 ちりめん 1.20 ○ もやし 32.00 △ にんじん 4.80 △ きゅうり 9.60 △ 三温糖 0.48 □ こいくちしょうゆ 0.96	ポークステーキ 50.00 ○ なたね油 0.50 □ おろしにんにく 0.16 △ おろししょうが 0.16 △ むぎえび 12.00 ○ 木綿豆腐 64.00 ○ にんじん 12.00 △ たまねぎ 28.00 △ たけのこ 9.60 △ しいたけ 4.00 △ チンゲンサイ 8.00 △ こいくちしょうゆ 2.00 丸鶏使用がらスープ 0.40 塩 0.15 じゃがいもでん粉 0.64 □ 水 12.00 チキンハム 6.40 ○ もやし 16.00 △ きゅうり 8.00 △ にんじん 2.40 △ はるさめ 4.00 □ 白ごま 0.64 □ 三温糖 0.96 □ こいくちしょうゆ 1.52 酢 2.00 ごま油 0.56 □	豚肉 16.00 ○ 料理酒 0.48 おろししょうが 0.16 △ おろしにんにく 0.16 △ たけのこ 12.00 △ にんじん 12.00 △ たまねぎ 24.00 △ キャベツ 24.00 △ 絹揚げ 32.00 ○ ピーマン 8.00 △ 三温糖 0.64 □ みりん風調味料 1.52 赤みそ 2.40 ○ 中みそ 3.20 ○ こいくちしょうゆ 0.64 じゃがいもでん粉 0.48 □ 水 12.00 じゃがいも 34.40 □ にんじん 4.00 △ こまつな 9.60 △ しそひじきの佃煮 3.20 ○ うすくちしょうゆ 0.28		
エネ ルギー	165 kcal	213 kcal	183 kcal	158 kcal	181 kcal	171 kcal	204 kcal	151 kcal	157 kcal
食塩 相当量	0.9 g	0.9 g	0.9 g	1.1 g	1.3 g	0.8 g	1.1 g	1.0 g	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。 ※栄養価は4年生です。
 ※○△□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のとなる食品(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となる食品(緑)」に分類)