



# 10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

A献立(小学校)

| 日(曜)      | 1(木)                                        |       |           | 2(金)                                          |          |           | 5(月)                                   |       |           | 6(火)                                 |          |           | 7(水)                                                               |       |           | 8(木)                                                   |          |           | 9(金)                                 |   |      | 15(木)                                             |   |          | 16(金)                                |   |  |
|-----------|---------------------------------------------|-------|-----------|-----------------------------------------------|----------|-----------|----------------------------------------|-------|-----------|--------------------------------------|----------|-----------|--------------------------------------------------------------------|-------|-----------|--------------------------------------------------------|----------|-----------|--------------------------------------|---|------|---------------------------------------------------|---|----------|--------------------------------------|---|--|
| 献立        | 牛乳<br>ごはん<br>コメカラ<br>春雨あえ<br>わかめスープ         |       |           | 牛乳<br>ごはん<br>美湯鍋<br>ひじきのごまマヨネーズあえ             |          |           | 牛乳<br>ごはん<br>いわしのかば焼き<br>柿なます<br>いものこ汁 |       |           | 牛乳<br>ごはん<br>生揚げの中華煮<br>バナサンスー       |          |           | 牛乳<br>コッペパン<br>ブルーベリージャム<br>鶏肉とレバーのカレー揚げ<br>キャロットサラダ<br>白いんげん豆のスープ |       |           | 牛乳<br>コッペパン<br>栗ごはん<br>秋野菜のうま煮<br>干草あえ<br>東広島キラキラマスカット |          |           | 牛乳<br>ごはん<br>秋いっぱいカレー<br>りっちゃんのサラダ   |   |      | 牛乳<br>古代米ごはん<br>鮭のレモン風味揚げ<br>しめじあえ<br>ゆめまる汁       |   |          | 牛乳<br>ごはん<br>鶏すき<br>大根の酢の物<br>みかんゼリー |   |  |
|           | 豊栄中リクエスト給食                                  |       |           | 郷土料理                                          |          |           | 郷土料理                                   |       |           |                                      |          |           | おいしい！広島                                                            |       |           | 食育の日                                                   |          |           |                                      |   |      |                                                   |   |          |                                      |   |  |
| 献立の材料     | 牛乳                                          | ○     |           | 牛乳                                            | ○        |           | 牛乳                                     | ○     |           | 牛乳                                   | ○        |           | 牛乳                                                                 | ○     |           | 牛乳                                                     | ○        |           | 牛乳                                   | ○ |      | 牛乳                                                | ○ |          | 牛乳                                   | ○ |  |
|           | 精白米                                         | □     |           | 精白米                                           | □        |           | 精白米                                    | □     |           | 精白米                                  | □        |           | コッペパン                                                              | □     |           | 精白米                                                    | □        |           | 精白米                                  | □ |      | 精白米                                               | □ |          | 精白米                                  | □ |  |
|           | 学校給食用強化米                                    |       |           | 学校給食用強化米                                      |          |           | 学校給食用強化米                               |       |           | 学校給食用強化米                             |          |           |                                                                    |       |           | 学校給食用強化米                                               |          |           | 学校給食用強化米                             |   |      | 学校給食用強化米                                          |   |          | 学校給食用強化米                             |   |  |
|           | 鶏肉                                          | ○     |           | 豚肉                                            | ○        |           | 鶏肉                                     | ○     |           | 鶏肉                                   | ○        |           | 鶏肉                                                                 | ○     |           | 鶏肉                                                     | ○        |           | 鶏肉                                   | ○ |      | 鶏肉                                                | ○ |          | 鶏肉                                   | ○ |  |
|           | 塩                                           | △     |           | おろしにんにく                                       | △        |           | おろしにんにく                                | △     |           | 料理酒                                  | △        |           | 料理酒                                                                | △     |           | 料理酒                                                    | △        |           | おろしにんにく                              | △ |      | おろしにんにく                                           | △ |          | おろししょうが                              | △ |  |
|           | こしょう                                        | △     |           | 三温糖                                           | △        |           | 三温糖                                    | △     |           | こしょう                                 | △        |           | こしょう                                                               | △     |           | 板こんにゃく                                                 | △        |           | さつまいも                                | △ |      | 料理酒                                               | △ |          | 木綿豆腐                                 | △ |  |
|           | ガーリックパウダー                                   | △     |           | 細揚げ                                           | △        |           | 細揚げ                                    | △     |           | たまねぎ                                 | △        |           | じゃがいもでん粉                                                           | △     |           | だいにん                                                   | △        |           | たまねぎ                                 | △ |      | 三温糖                                               | △ |          | 三温糖                                  | △ |  |
|           | 清酒(上撰)                                      | △     |           | 細切りこんにゃく                                      | △        |           | みりん風調味料                                | △     |           | だまねぎ                                 | △        |           | レバーでん粉付き                                                           | △     |           | にんじん                                                   | △        |           | にんじん                                 | △ |      | うすくちしょうゆ                                          | △ |          | たまねぎ                                 | △ |  |
|           | 米粉                                          | □     |           | たまねぎ                                          | △        |           | こいくちしょうゆ                               | △     |           | だまねぎ                                 | △        |           | 揚げ油                                                                | △     |           | れんこん                                                   | △        |           | さといも                                 | △ |      | 三温糖                                               | △ |          | 三温糖                                  | △ |  |
|           | 揚げ油                                         |       |           | にんじん                                          | △        |           | だけのこ                                   | △     |           | 干し椎茸                                 | △        |           | カレー粉                                                               | △     |           | さといも                                                   | △        |           | グリーンピース                              | △ |      | 酢                                                 | △ |          | 三温糖                                  | △ |  |
|           | チキンハム                                       | ○     |           | はくさい                                          | △        |           | かき                                     | △     |           | チンゲンサイ                               | △        |           | にんじん                                                               | △     |           | さつま揚げ                                                  | △        |           | カレー粉                                 | △ |      | 水                                                 | △ |          | 三温糖                                  | △ |  |
|           | キャベツ                                        | △     |           | しいたけ                                          | △        |           | だいにん                                   | △     |           | 丸鶏使用からスープ                            | △        |           | キャベツ                                                               | △     |           | しめじ                                                    | △        |           | トマトケチャップ                             | △ |      | にんじん                                              | △ |          | 三温糖                                  | △ |  |
|           | きゅうり                                        | △     |           | もやし                                           | △        |           | 酢                                      | △     |           | 三温糖                                  | △        |           | キャベツ                                                               | △     |           | こいくちしょうゆ                                               | △        |           | ウスターソース                              | △ |      | ほうれんそう                                            | △ |          | 三温糖                                  | △ |  |
|           | にんじん                                        | △     |           | ピーマン                                          | △        |           | 三温糖                                    | △     |           | 三温糖                                  | △        |           | 三温糖                                                                | △     |           | みりん風調味料                                                | △        |           | 水                                    | △ |      | しめじ                                               | △ |          | 三温糖                                  | △ |  |
|           | はるさめ                                        | □     |           | 清酒(上撰)                                        | △        |           | 塩                                      | △     |           | 三温糖                                  | △        |           | 塩                                                                  | △     |           | みりん風調味料                                                | △        |           | 水                                    | △ |      | チキンハム                                             | ○ |          | 三温糖                                  | △ |  |
|           | 三温糖                                         | □     |           | こしょう                                          | △        |           | こしょう                                   | △     |           | 塩                                    | △        |           | こしょう                                                               | △     |           | 水                                                      | △        |           | 水                                    | △ |      | キャベツ                                              | △ |          | 三温糖                                  | △ |  |
|           | 酢                                           |       |           | こいくちしょうゆ                                      | △        |           | こいくちしょうゆ                               | △     |           | こいくちしょうゆ                             | △        |           | こいくちしょうゆ                                                           | △     |           | こいくちしょうゆ                                               | △        |           | こいくちしょうゆ                             | △ |      | キャベツ                                              | △ |          | 三温糖                                  | △ |  |
|           | 塩                                           |       |           | 塩                                             | △        |           | 塩                                      | △     |           | 塩                                    | △        |           | 塩                                                                  | △     |           | 塩                                                      | △        |           | 塩                                    | △ |      | きゅうり                                              | △ |          | 三温糖                                  | △ |  |
|           | 白ごま                                         | □     |           | 白ごま                                           | △        |           | 白ごま                                    | △     |           | 白ごま                                  | △        |           | 白ごま                                                                | △     |           | 白ごま                                                    | △        |           | 白ごま                                  | △ |      | きゅうり                                              | △ |          | 三温糖                                  | △ |  |
|           | 木綿豆腐                                        | ○     |           | 木綿豆腐                                          | ○        |           | 木綿豆腐                                   | ○     |           | 木綿豆腐                                 | ○        |           | 木綿豆腐                                                               | ○     |           | 木綿豆腐                                                   | ○        |           | 木綿豆腐                                 | ○ |      | きゅうり                                              | △ |          | 三温糖                                  | △ |  |
| たまねぎ      | △                                           |       | たまねぎ      | △                                             |          | たまねぎ      | △                                      |       | たまねぎ      | △                                    |          | たまねぎ      | △                                                                  |       | たまねぎ      | △                                                      |          | たまねぎ      | △                                    |   | きゅうり | △                                                 |   | 三温糖      | △                                    |   |  |
| にんじん      | △                                           |       | にんじん      | △                                             |          | にんじん      | △                                      |       | にんじん      | △                                    |          | にんじん      | △                                                                  |       | にんじん      | △                                                      |          | にんじん      | △                                    |   | きゅうり | △                                                 |   | 三温糖      | △                                    |   |  |
| とうもろこし    | ○                                           |       | とうもろこし    | ○                                             |          | とうもろこし    | ○                                      |       | とうもろこし    | ○                                    |          | とうもろこし    | ○                                                                  |       | とうもろこし    | ○                                                      |          | とうもろこし    | ○                                    |   | きゅうり | △                                                 |   | 三温糖      | △                                    |   |  |
| カットわかめ    | ○                                           |       | カットわかめ    | ○                                             |          | カットわかめ    | ○                                      |       | カットわかめ    | ○                                    |          | カットわかめ    | ○                                                                  |       | カットわかめ    | ○                                                      |          | カットわかめ    | ○                                    |   | きゅうり | △                                                 |   | 三温糖      | △                                    |   |  |
| 丸鶏使用からスープ |                                             |       | 丸鶏使用からスープ |                                               |          | 丸鶏使用からスープ |                                        |       | 丸鶏使用からスープ |                                      |          | 丸鶏使用からスープ |                                                                    |       | 丸鶏使用からスープ |                                                        |          | 丸鶏使用からスープ |                                      |   | きゅうり | △                                                 |   | 三温糖      | △                                    |   |  |
| こいくちしょうゆ  |                                             |       | こいくちしょうゆ  |                                               |          | こいくちしょうゆ  |                                        |       | こいくちしょうゆ  |                                      |          | こいくちしょうゆ  |                                                                    |       | こいくちしょうゆ  |                                                        |          | こいくちしょうゆ  |                                      |   | きゅうり | △                                                 |   | 三温糖      | △                                    |   |  |
| 塩         |                                             |       | 塩         |                                               |          | 塩         |                                        |       | 塩         |                                      |          | 塩         |                                                                    |       | 塩         |                                                        |          | 塩         |                                      |   | きゅうり | △                                                 |   | 三温糖      | △                                    |   |  |
| 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      |                                      |   | きゅうり | △                                                 |   | 三温糖      | △                                    |   |  |
| 料理酒       |                                             |       | 料理酒       |                                               |          | 料理酒       |                                        |       | 料理酒       |                                      |          | 料理酒       |                                                                    |       | 料理酒       |                                                        |          | 料理酒       |                                      |   | きゅうり | △                                                 |   | 三温糖      | △                                    |   |  |
| 水         |                                             |       | 水         |                                               |          | 水         |                                        |       | 水         |                                      |          | 水         |                                                                    |       | 水         |                                                        |          | 水         |                                      |   | きゅうり | △                                                 |   | 三温糖      | △                                    |   |  |
| エネルギー     | 611 kcal                                    | 1.6 g | 594 kcal  | 1.0 g                                         | 606 kcal | 1.4 g     | 632 kcal                               | 1.7 g | 603 kcal  | 2.2 g                                | 584 kcal | 1.6 g     | 632 kcal                                                           | 2.1 g | 621 kcal  | 1.7 g                                                  | 622 kcal | 1.3 g     |                                      |   |      |                                                   |   |          |                                      |   |  |
| 日(曜)      | 19(月)                                       |       |           | 20(火)                                         |          |           | 21(水)                                  |       |           | 22(木)                                |          |           | 23(金)                                                              |       |           | 26(月)                                                  |          |           | 27(火)                                |   |      | 28(水)                                             |   |          | 29(木)                                |   |  |
| 献立        | 牛乳<br>ごはん<br>大根と里芋の鶏そぼろあん<br>ちくわと野菜のマヨネーズあえ |       |           | 牛乳<br>ごはん<br>さばのおろしだれかけ<br>ごま酢あえ<br>じゃがいものみそ汁 |          |           | 牛乳<br>黒糖パン<br>きのごクリームバスタ<br>せとうち太陽サラダ  |       |           | 牛乳<br>ごはん<br>ホイコーロー<br>中華あえ<br>ヨーグルト |          |           | 牛乳<br>ごはん<br>照り焼きチキン<br>そえ野菜<br>かきたま汁                              |       |           | 牛乳<br>ごはん<br>さんまの塩焼き<br>赤しそあえ<br>豚汁                    |          |           | 牛乳<br>ごはん<br>えびと豆腐のチリソース煮<br>こめこめサラダ |   |      | 牛乳<br>コッペパン<br>かぼちゃコロク<br>ごま香るれんこんサラダ<br>ジュリアンスープ |   |          | 牛乳<br>ごはん<br>五目煮<br>甘酢あえ             |   |  |
|           |                                             |       |           |                                               |          |           |                                        |       |           |                                      |          |           |                                                                    |       |           |                                                        |          |           |                                      |   |      |                                                   |   |          |                                      |   |  |
| 献立の材料     | 牛乳                                          | ○     |           | 牛乳                                            | ○        |           | 牛乳                                     | ○     |           | 牛乳                                   | ○        |           | 牛乳                                                                 | ○     |           | 牛乳                                                     | ○        |           | 牛乳                                   | ○ |      | 牛乳                                                | ○ |          | 牛乳                                   | ○ |  |
|           | 精白米                                         | □     |           | 精白米                                           | □        |           | 黒糖パン                                   | □     |           | 精白米                                  | □        |           | 精白米                                                                | □     |           | 精白米                                                    | □        |           | 精白米                                  | □ |      | コッペパン                                             | □ |          | 精白米                                  | □ |  |
|           | 学校給食用強化米                                    |       |           | 学校給食用強化米                                      |          |           | カットスパゲッティ                              | □     |           | 学校給食用強化米                             |          |           | 学校給食用強化米                                                           |       |           | 学校給食用強化米                                               |          |           | 学校給食用強化米                             |   |      |                                                   |   | 学校給食用強化米 |                                      |   |  |
|           | 鶏ひき肉                                        | ○     |           | さば                                            | ○        |           | ペーコン                                   | ○     |           | 豚肉                                   | ○        |           | 鶏肉                                                                 | ○     |           | さんま                                                    | ○        |           | 豚肉                                   | ○ |      | おきえび                                              | ○ |          | 鶏肉                                   | ○ |  |
|           | 料理酒                                         | △     |           | なたね油                                          | △        |           | 鶏肉                                     | △     |           | おろしにんにく                              | △        |           | おろしにんにく                                                            | △     |           | なたね油                                                   | △        |           | 料理酒                                  | △ |      | 料理酒                                               | △ |          | れんこん                                 | △ |  |
|           | おろししょうが                                     | △     |           | だいにん                                          | △        |           | おろしにんにく                                | △     |           | おろししょうが                              | △        |           | 料理酒                                                                | △     |           | 料理酒                                                    | △        |           | おろしにんにく                              | △ |      | 料理酒                                               | △ |          | れんこん                                 | △ |  |
|           | にんじん                                        | △     |           | おろししょうが                                       | △        |           | 料理酒                                    | △     |           | 三温糖                                  | △        |           | こいくちしょうゆ                                                           | △     |           | こいくちしょうゆ                                               | △        |           | 三温糖                                  | △ |      | 三温糖                                               | △ |          | ちくわカット1cm                            | △ |  |
|           | だいにん                                        | △     |           | 料理酒                                           | △        |           | たまねぎ                                   | △     |           | トウバンジャン                              | △        |           | にんじん                                                               | △     |           | キャベツ                                                   | △        |           | トウバンジャン                              | △ |      | キャベツ                                              | △ |          | だいこん                                 | △ |  |
|           | さといも                                        | △     |           | 三温糖                                           | △        |           | にんじん                                   | △     |           | たまねぎ                                 | △        |           | みりん風調味料                                                            | △     |           | きゅうり                                                   | △        |           | みりん風調味料                              | △ |      | きゅうり                                              | △ |          | にんじん                                 | △ |  |
|           | しめじ                                         | △     |           | うすくちしょうゆ                                      | △        |           | しいたけ                                   | △     |           | キャベツ                                 | △        |           | おろししょうが                                                            | △     |           | 赤しそ(乾)                                                 | △        |           | じゃがいもでん粉                             | △ |      | 赤しそ(乾)                                            | △ |          | こまつな                                 | △ |  |
|           | 細揚げ                                         | ○     |           | みりん風調味料                                       | △        |           | ピーマン                                   | △     |           | マッシュルーム                              | △        |           | じゃがいもでん粉                                                           | △     |           | 水                                                      | △        |           | 水                                    | △ |      | 水                                                 | △ |          | 白すりごま                                | △ |  |
|           | 三温糖                                         | □     |           | 酢                                             | △        |           | パセリ(乾)                                 | △     |           | 三温糖                                  | △        |           | 塩                                                                  | △     |           | 豚肉                                                     | ○        |           | にんじん                                 | △ |      | にんじん                                              | △ |          | 板こんにゃく                               | △ |  |
|           | こいくちしょうゆ                                    | △     |           | 水                                             | △        |           | 丸鶏使用からスープ                              | △     |           | 塩                                    | △        |           | 三温糖                                                                | △     |           | キャベツ                                                   | ○        |           | だけのこ                                 | △ |      | グリーンピース                                           | △ |          | うすくちしょうゆ                             | △ |  |
|           | みりん風調味料                                     | △     |           | ほうれんそう                                        | △        |           | 米粉                                     | △     |           | こいくちしょうゆ                             | △        |           | こいくちしょうゆ                                                           | △     |           | 板こんにゃく                                                 | △        |           | トマトケチャップ                             | △ |      | トマトケチャップ                                          | △ |          | 鶏肉                                   | ○ |  |
|           | じゃがいもでん粉                                    | □     |           | もやし                                           | △        |           | 調理用牛乳                                  | △     |           | おみそ                                  | ○        |           | おみそ                                                                | ○     |           | にんじん                                                   | △        |           | はくさい                                 | △ |      | 三温糖                                               | △ |          | キャベツ                                 | △ |  |
|           | 水                                           |       |           | 白すりごま                                         | △        |           | 有塩バター                                  | △     |           | 三温糖                                  | △        |           | 三温糖                                                                | △     |           | たまねぎ                                                   | △        |           | みりん風調味料                              | △ |      | みりん風調味料                                           | △ |          | 三温糖                                  | △ |  |
|           | ちくわスライス                                     | ○     |           | 白ごま                                           | △        |           | こしょう                                   | △     |           | 三温糖                                  | △        |           | こしょう                                                               | △     |           | 油揚げ                                                    | ○        |           | じゃがいもでん粉                             | △ |      | 水                                                 | △ |          | 水                                    | △ |  |
|           | にんじん                                        | △     |           | こいくちしょうゆ                                      | △        |           | 水                                      | △     |           | 水                                    | △        |           | 水                                                                  | △     |           | にんじん                                                   | △        |           | えのきだけ                                | △ |      | 水                                                 | △ |          | 水                                    | △ |  |
|           | こまつな                                        | △     |           | 木綿豆腐                                          | ○        |           | 大豆(ゆで)                                 | ○     |           | チキンハム                                | ○        |           | チキンハム                                                              | ○     |           | 木綿豆腐                                                   | ○        |           | だまねぎ                                 | △ |      | おみそ                                               | ○ |          | おみそ                                  | ○ |  |
|           | 「ノリ」                                        | △     |           | 油揚げ                                           | ○        |           | はっさく(缶詰)                               | △     |           | はっさく(缶詰)                             | △        |           | はっさく(缶詰)                                                           | △     |           | 油揚げ                                                    | ○        |           | えのきだけ                                | △ |      | おみそ                                               | ○ |          | おみそ                                  | ○ |  |
| 酢         |                                             |       | たまねぎ      | ○                                             |          | カットわかめ    | △                                      |       | もやし       | △                                    |          | もやし       | △                                                                  |       | 油揚げ       | ○                                                      |          | 三温糖       | △                                    |   | おみそ  | ○                                                 |   | おみそ      | ○                                    |   |  |
| こいくちしょうゆ  |                                             |       | にんじん      | △                                             |          | にんじん      | △                                      |       | だいにん      | △                                    |          | だいにん      | △                                                                  |       | 三温糖       | △                                                      |          | 三温糖       | △                                    |   | 三温糖  | △                                                 |   | 三温糖      | △                                    |   |  |
| エネルギー     | 607 kcal                                    | 1.4 g | 603 kcal  | 1.9 g                                         | 631 kcal | 2.4 g     | 626 kcal                               | 2.0 g | 613 kcal  | 1.4 g                                | 640 kcal | 1.8 g     | 603 kcal                                                           | 1.7 g | 594 kcal  | 2.0 g                                                  | 607 kcal | 1.5 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、体内での働きで「おもに体の調子を整えるもとになる食品(緑)」に分類)



## 「おいしい! 広島」

(農林水産物給食等提供事業)

東広島市内や広島県内の食材が  
学校給食に登場します。

今月は東広島市志和町  
すざわ果樹園さんの

## シャインマスカット

皮ごとバリッとと  
甘くてジュシー



10月8日(木)  
の給食です



## 神無月

10月は、旧暦で  
「神無月(かんなづき)」  
と呼ばれます。  
全国の神様が  
出雲大社に集まるた  
め、各地から神様が  
いなくなる月である  
ことが由来と言われ  
ています。

## みのりの秋

10月旬の食材



さんま