



東広島北部学校給食センター

広島「おいしい!」を
食べてみよう!

日(曜)	1(木)	2(金)	5(月)	6(火)	7(水)	8(木)	9(金)	15(木)	16(金)
献立	牛乳 コッペパン きのこクリームパスタ せとうち太陽サラダ	牛乳 ごはん いわしのかば焼き 柿なます さつま汁 郷土料理	牛乳 ごはん 鶏すき 大根の酢の物 みかんゼリー	牛乳 菜ごはん 秋野菜のうま煮 中華あえ 東広島キラキラマスカット おいしい！広島	牛乳 ごはん ホイコーロー 中華あえ ヨーグルト	牛乳 コッペパン ブルーベリージャム 鶏肉とレバーのカレー揚げ キャロットサラダ 白いんげん豆のスープ 目の保健デー(低分強化)	牛乳 ごはん 美酒鍋 ひじきのごまマヨネーズあえ 郷土料理	牛乳 コッペパン スイートシチュー フレンチサラダ	牛乳 古代米ごはん 鮭のレモン風味揚げ しめじあえ ゆめまる汁 食育の日
献立の材料	牛乳 コッペパン カットパグッティ ペーコン 鶏肉 おろしにんにく 料理酒 たまねぎ にんじん しいたけ しめじ マッシュルーム パセリ(乾) 丸鶏使用がらスープ 米粉 調理用牛乳 有塩バター 塩 こしょう 水 大豆(ゆで) はっさく(缶詰) カットわかめ にんじん だいこん レモン果汁 なたね油 三連糖 酢 塩 こしょう	牛乳 精白米 学校給食用強化米 いわでん粉付き 揚げ油 おろししょうが 三連糖 はくさい みりん風調味料 こいくちしょうゆ 水 かき だいこん 酢 三連糖 塩 鶏肉 干し椎茸 ごぼう 板こんにゃく にんじん さといも 絹揚げ(ミニ) ねぎ だし煮干し 中みそ 水	牛乳 精白米 学校給食用強化米 鶏肉 料理酒 おろししょうが 木綿豆腐 だいこん たまねぎ にんじん 糸こんにゃく しろなegi こいくちしょうゆ 三連糖 みりん風調味料 水 きゅうり カットわかめ にんじん ごぼう 三連糖 酢 うすくちしょうゆ みかんゼリー	牛乳 精白米 学校給食用強化米 鶏肉 料理酒 板こんにゃく だいこん にんじん れんこん さといも きつぷり しめじ きゅうり こいくちしょうゆ 三連糖 みりん風調味料 水 ゆり卵 ごぼう キャベツ もやし にんじん 三連糖 うすくちしょうゆ 酢 7月7日(皮つき、生)	牛乳 精白米 学校給食用強化米 鶏肉 おろししょうが 料理酒 しょうが レバーでん粉付き たまねぎ キャベツ ピーマン きんぴら にんじん こいくちしょうゆ 中みそ 赤みそ デンメシジャン みりん風調味料 じゃがいもでん粉 チキンハム ごぼう もやし にんじん 三連糖 うすくちしょうゆ 酢 7月7日(皮つき、生)	牛乳 精白米 学校給食用強化米 コッペパン ブルーベリージャム 鶏肉 塩 こしょう じゃがいもでん粉 にんじん キャベツ なたね油 三連糖 酢 こしょう ツナ水煮 干し椎茸 じゃがいも きゅうり たまねぎ にんじん 白すりごま 刀削ぎ じゃがいも マッシュルーム 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 ヨーグルト	牛乳 精白米 学校給食用強化米 コッペパン 料理酒 鶏肉 おろしにんにく 料理酒 絹揚げ マッシュルーム 細切りこんにゃく たまねぎ にんじん はくさい しいたけ もやし ピーマン 清酒(上撰) 塩 こしょう ツナ水煮 干し椎茸 きゅうり じゃがいも きゅうり たまねぎ なたね油 三連糖 酢 こしょう はるさめ 鶏肉 干し椎茸 油揚げ 木綿豆腐 油揚げ たまねぎ にんじん わんご ごぼう ねぎ だし煮干し 中みそ 水	牛乳 コッペパン 学校給食用強化米 鶏肉 料理酒 さつまいも たまねぎ にんじん マッシュルーム 三連糖 うすくちしょうゆ レモン果汁 にんじん キャベツ ほうれんそう しめじ 三連糖 こいくちしょうゆ 木綿豆腐 油揚げ たまねぎ にんじん わんご ごぼう ねぎ だし煮干し 中みそ 水	牛乳 精白米 学校給食用強化米 鶏肉 料理酒 さつまいも たまねぎ にんじん マッシュルーム 三連糖 うすくちしょうゆ レモン果汁 にんじん キャベツ ほうれんそう しめじ 三連糖 こいくちしょうゆ 木綿豆腐 油揚げ たまねぎ にんじん わんご ごぼう ねぎ だし煮干し 中みそ 水
エネルギー	587 kcal	631 kcal	622 kcal	584 kcal	626 kcal	603 kcal	594 kcal	602 kcal	621 kcal
食塩相当量	2.2 g	1.9 g	1.3 g	1.6 g	2.0 g	2.2 g	1.0 g	2.1 g	1.7 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 ごはん コメカラ りっちゃんらのサラダ さつまいものみそ汁 高麗東リクエスト給食	牛乳 ごはん えびと豆腐のチリソース煮 こめこめサラダ	牛乳 ごはん さばのおろしだれかけ こま酢あえ いものこ汁	牛乳 黒糖パン ボークビーンズ わかめサラダ	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	牛乳 ごはん 東広島オールスター★担々麺の具 ワタンスープ ひろしま給食	牛乳 ごはん さんまの塩焼き 赤じそあえ 豚汁	牛乳 ごはん 生揚げの中華煮 パンサンスープ	牛乳 コッペパン 照り焼きチキン そえ野菜 卵スープ
献立の材料	牛乳 精白米 学校給食用強化米 鶏肉 塩 こしょう ガーリックパウダー 清酒(上撰) 米粉 揚げ油 チキンハム キャベツ きゅうり にんじん ほうもろこし 塩昆布 和え物用花かつお なたね油 三連糖 酢 塩 こしょう 木綿豆腐 油揚げ たまねぎ にんじん さつまいも ねぎ だし煮干し 中みそ 水	牛乳 精白米 学校給食用強化米 さば なたね油 だいこん おろししょうが 料理酒 チリパウダー 三連糖 にんじん たまねぎ だれけの クリームソース トマトケチャップ ごぼう こいくちしょうゆ 丸鶏使用がらスープ じゃがいもでん粉 水 細切りかまぼこ もち玄米 米粉めん キャベツ ごぼう にんじん ごぼう しめじ 三連糖 はくさい ねぎ だし昆布 混合削り節 こいくちしょうゆ 塩 みりん風調味料 じゃがいもでん粉 水	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 大根(乾) じゃがいも だんご にんじん さといも 丸鶏使用がらスープ トマトケチャップ ウスターソース 三連糖 塩 こしょう ちりめん カットわかめ きゅうり ごぼう なたね油 三連糖 酢 塩 こしょう 絹揚げ(ミニ) さといも にんじん ごぼう しめじ はくさい ねぎ だし昆布 混合削り節 こいくちしょうゆ 塩 みりん風調味料 じゃがいもでん粉 水	牛乳 黒糖パン 豚肉 料理酒 おろしにんにく 大豆(乾) じゃがいも だんご にんじん さといも 丸鶏使用がらスープ トマトケチャップ ウスターソース 三連糖 塩 こしょう ちりめん カットわかめ きゅうり ごぼう なたね油 三連糖 酢 塩 こしょう 絹揚げ(ミニ) さといも にんじん ごぼう しめじ はくさい ねぎ だし昆布 混合削り節 こいくちしょうゆ 塩 みりん風調味料 じゃがいもでん粉 水	牛乳 精白米 学校給食用強化米 鶏肉 料理酒 おろししょうが だんご にんじん さといも 丸鶏使用がらスープ トマトケチャップ ウスターソース 三連糖 塩 こしょう ちくわスライス もやし にんじん ごぼう 刀削ぎ 酢 こいくちしょうゆ	牛乳 精白米 学校給食用強化米 豚ひき肉 鶏み大豆 豆腐ハンバーグ おろしにんにく おろししょうが おろししょうが 料理酒 きゅうり たまねぎ れんこん ピーマン とうもろこし 丸鶏使用がらスープ 中みそ 三連糖 ごま油 白すりごま 水 ワタンスープ 鶏肉 料理酒 にんじん たまねぎ もやし チンゲンサイ 丸鶏使用がらスープ こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ 塩 こしょう 水	牛乳 精白米 学校給食用強化米 さんま なたね油 塩 キャベツ おろししょうが たまねぎ にんじん はくさい さといも だし煮干し 中みそ 水 鶏ささみ(ヤギ) はるさめ きゅうり もやし にんじん ごぼう 白ごま ごま油 三連糖 酢 こいくちしょうゆ 塩	牛乳 精白米 学校給食用強化米 鶏肉 料理酒 さつまいも たまねぎ にんじん マッシュルーム 三連糖 うすくちしょうゆ レモン果汁 にんじん キャベツ ほうれんそう しめじ 三連糖 こいくちしょうゆ 木綿豆腐 油揚げ たまねぎ にんじん わんご ごぼう ねぎ だし煮干し 中みそ 水	牛乳 コッペパン 学校給食用強化米 鶏肉 料理酒 さつまいも たまねぎ にんじん マッシュルーム 三連糖 うすくちしょうゆ レモン果汁 にんじん キャベツ ほうれんそう しめじ 三連糖 こいくちしょうゆ 木綿豆腐 油揚げ たまねぎ にんじん わんご ごぼう ねぎ だし煮干し 中みそ 水
エネルギー	652 kcal	590 kcal	614 kcal	583 kcal	607 kcal	589 kcal	640 kcal	632 kcal	558 kcal
食塩相当量	1.8 g	1.4 g	1.9 g	2.3 g	1.4 g	2.3 g	1.8 g	1.7 g	2.3 g

※△□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）（こんにやくは、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）