11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)	2日(月)	4日(水)	5日(木)	6日(金)	9日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)
献立	牛乳 ごはん ちくわの磯辺揚げ おかかあえ 鶏団子汁 **福富中リクエスト給食**	牛乳 ごはん うま味たっぷり広島鶏の親子煮 大豆の磯香あえ **おいしい！広島**	牛乳 コッペパン カレースパゲティ かみかみサラダ **いい歯の日　かみかみ献立**	牛乳 ごはん はっすん 甘酢あえ **郷土料理**	牛乳 ごはん 鮭のおろしだれかけ おひたし 噛みつてる！GoGo炒め **ひろしま給食**	牛乳 ごはん 東広島の森から届いた鹿カレー コールスローサラダ **おいしい！広島**	牛乳 ごはん 炒り豆腐 じゃがいものしそひじきあえ	牛乳 丸形横割りコッペパン 照り焼きハンバーグ スライスチーズ そえ野菜 根菜スープ	牛乳 ごはん ツナそぼろ丼の具 豚汁
献立の材料	牛乳 ○ 精白米 □ 学校給食用強化米 竹輪ハーフカット ○ 天ぷら粉 □ 水 あおのり ○ 揚げ油 □ にんじん △ ほうれんそう △ もやし △ 和え物用花かつお ○ 三温糖 □ こいくちしょうゆ 鶏つくね ○ 木綿豆腐 ○ 油揚げ ○ にんじん △ たまねぎ △ ごぼう △ しめじ △ 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 料理酒 塩 水	牛乳 ○ 精白米 □ 学校給食用強化米 広島県産鶏肉 ○ 料理酒 たまねぎ △ じゃがいも □ にんじん △ 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 大豆(ゆで) ○ こまつな △ もやし △ にんじん △ 素干しのり ○ 三温糖 □ こいくちしょうゆ	牛乳 ○ コッペパン □ 豚肉 ○ 料理酒 おろしじょうが △ カットスパゲッティ □ たまねぎ △ にんじん △ マッシュルーム △ パセリ(乾) △ 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 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(細切) □ 三温糖 □ こいくちしょうゆ 酢 なたね油 □ 塩 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 ちりめん ○ きゅうり △ にんじん △ キャベツ △ 三温糖 □ 酢 うすくちしょうゆ	牛乳 ○ 精白米 □ 学校給食用強化米 鮭 ○ なたね油 □ だいこん △ 三温糖 □ こいくちしょうゆ みりん風調味料 キャベツ △ こまつな △ にんじん △ うすくちしょうゆ 豚肉 ○ 料理酒 さつま揚げ ○ 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 本州じか(赤肉、生) ○ 料理酒 おろしにんにく △ たまねぎ △ にんじん △ じゃがいも □ グリンピース △ トマト缶 △ カレールウ トマトケチャップ ウスターソース こしょう 水 チキンハム ○ キャベツ △ きゅうり △ にんじん △ とうもろこし △ なたね油 □ 三温糖 □ 酢 塩 こしょう	牛乳 ○ 精白米 □ 学校給食用強化米 鶏肉 ○ 料理酒 □ 木綿豆腐 ○ さつま揚げ ○ たまねぎ △ にんじん △ ごぼう △ ねぎ △ 三温糖 □ こいくちしょうゆ みりん風調味料 塩 水 じゃがいも □ れんこん △ こまつな △ 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	牛乳 ○ 丸型横割りコッペパン □ ハンバーグ ○ なたね油 □ 三温糖 □ こいくちしょうゆ みりん風調味料 料理酒 じゃがいもでん粉 □ 水 スライスチーズ ○ キャベツ △ にんじん △ 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	牛乳 ○ 精白米 □ 学校給食用強化米 ツナ油漬け ○ キャベツ △ にんじん △ とうもろこし △ ちりめん ○ 白ごま □ 三温糖 こいくちしょうゆ 豚肉 ○ にんじん △ 板こんにゃく △ 絹揚げ(ミニ) ○ じゃがいも □ たまねぎ △ ごぼう △ ねぎ △ だし煮干し 中みそ ○ 水
エネルギー	582 kcal	617 kcal	594 kcal	590 kcal	601 kcal	597 kcal	611 kcal	606 kcal	609 kcal
食塩相当量	2.0 g	1.3 g	2.9 g	1.2 g	1.6 g	2.4 g	1.5 g	3.0 g	2.2 g



日(曜)	16日(月)	17日(火)	18日(水)	19日(木)	20日(金)	24(火)	25(水)	26(木)	27(金)	30日(月)
献立	牛乳 ごはん チキンカツ りっちゃんのサラダ ABCスープ **小谷小リクエスト給食**	牛乳 ごはん 豚肉と卵の中華炒め ビーフンサラダ	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 **食育の日**	牛乳 コッペパン ポトフ ビーンズサラダ ヨーグルト	牛乳 ごはん マーボー豆腐 バンサンスー	牛乳 ごはん さばの柚子みそかけ 赤じそあえ だしを味わうお吸い物 **和食の日**	牛乳 ごはん さといものそぼろ煮 しらすあえ	牛乳 リッチパン クリームシチュー 花野菜のサラダ	牛乳 ごはん ごま豆乳鍋 広島菜漬けあえ りんごゼリー	牛乳 ごはん 八宝菜 大学いも
献立の材料	牛乳 ○ 精白米 □ 学校給食用強化米 チキンカツ ○ 揚げ油 □ チキンハム ○ キャベツ △ きゅうり △ にんじん △ とうもろこし △ 和え物用花かつお ○ 塩昆布 ○ なたね油 □ 酢 三温糖 □ 塩 こしょう ベーコン ○ 料理酒 にんじん △ たまねぎ △ じゃがいも □ マッシュルーム △ アルファベットマカロニ □ パセリ(乾) △ 丸鶏使用がらスープ 塩 こしょう 水	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 △ 炒り卵 ○ たまねぎ △ にんじん △ たけのこ △ きくらげ △ もやし △ チンゲンサイ △ こいくちしょうゆ みりん風調味料 オイスターソース 丸鶏使用がらスープ こしょう じゃがいもでん粉 □ 水 鶏ささみ（ﾁｬﾝｸ） ○ ビーフン □ キャベツ △ きゅうり △ にんじん △ 三温糖 □ うすくちしょうゆ 酢 ごま油 □ 塩	牛乳 ○ 精白米 □ 黒米　赤米　玄米 □ 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 だいこん △ にんじん △ さつまいも □ 板こんにゃく △ ごぼう △ 絹揚げ(ミニ) △ しろねぎ △ だし煮干し 中みそ ○ 水	牛乳 ○ コッペパン □ 鶏肉 ○ 料理酒 ミニカリカリｲﾜｼ ○ にんじん △ たまねぎ △ だいこん △ じゃがいも □ しめじ △ もち玄米 □ パセリ(乾) △ 丸鶏使用がらスープ 塩 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 □ 塩 こしょう 酢 なたね油 □ ヨーグルト ○	牛乳 ○ 精白米 学校給食用強化米 豚ひき肉 トウバンジャン ○ おろしにんにく △ おろししょうが △ 料理酒 △ 木綿豆腐 にんじん △ たまねぎ たけのこ 干し椎茸 ねぎ 三温糖 みりん風調味料 こいくちしょうゆ 赤みそ 中みそ じゃがいもでん粉 水 もやし きゅうり にんじん はるさめ 白ごま 三温糖 こいくちしょうゆ 酢 ごま油	牛乳 ○ 精白米 □ 学校給食用強化米 さば ○ なたね油 □ 白みそ ○ 三温糖 □ こいくちしょうゆ みりん風調味料 ゆず(果汁、生) △ 水 キャベツ △ きゅうり △ 赤じそ（乾） △ 木綿豆腐 ○ 焼きふ(玉麸) □ たまねぎ △ 飾りにんじん △ えのきだけ △ 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 △ にんじん △ たまねぎ △ じゃがいも □ マッシュルーム △ グリンピース △ 有塩バター □ 米粉 □ 丸鶏使用がらスープ 調理用牛乳 ○ 塩 こしょう 水 キャベツ △ ブロッコリー △ カリフラワー △ にんじん △ とうもろこし △ 三温糖 □ なたね油 □ 酢 塩 こしょう	牛乳 ○ リッチパン □ 鶏肉 ○ 料理酒 にんじん △ たまねぎ △ じゃがいも □ 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 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 りんごゼリー □	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 □ 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 ごま油 □ 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 酢 水 黒ごま □
エネルギー	614 kcal	580 kcal	629 kcal	615 kcal	621 kcal	583 kcal	588 kcal	611 kcal	620 kcal	665 kcal
食塩相当量	1.7 g	1.3 g	1.9 g	2.2 g	1.7 g	1.7 g	1.6 g	2.1 g	1.5 g	1.3 g

動画公開中

東広島市公式チャンネルで、「東広島の鹿肉が給食になります！」の動画を公開しています。ぜひご覧ください。

動画 ORコード

※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）