

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

A献立（中学校）

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 マーボー豆腐 パンサンスー	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 うま味たっぷり広島鶏の親子煮 大豆のおかかあえ おいしい！広島	牛乳 ごはん 鮭のおろしだれかけ おひたし 噛みってる！GoGo炒め ひろしま給食	牛乳 ごはん さといものそぼろ煮 しらすあえ	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 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 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 ちくわの磯辺揚げ 赤じそあえ はっすん 郷土料理
献立の材料	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　△ だけのこ　△ 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　○ 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　△ 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 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　△ しいたけ　△ 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 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　△ 絹切りこんにゃく　△ 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　△ しめじ　○ さつま揚げ　△ 絹揚げ　○ 糸こんにゃく　△ グリンピース　△ 三温糖　□ こいくちしょうゆ みりん風調味料 水 ちりめん　○ こまつな　△ もやし　△ にんじん　△ 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 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 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　○ 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　△ なたね油　□ 三温糖　□ 酢 塩 こしょう 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 竹輪ハーフカット　○ 天ぷら粉　□ 水 あおのり　○ 揚げ油　□ キャベツ　△ きゅうり　△ 赤じそ（乾）　△ むきえび　○ 鶏肉　○ だいこん　△ にんじん　△ 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　○ だし煮干し 三温糖　□ こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ 料理酒 みりん風調味料 水
エネルギー	765 kcal	754 kcal	752 kcal	730 kcal	721 kcal	752 kcal	736 kcal	731 kcal	790 kcal
食塩相当量	2.0 g	3.8 g	1.7 g	2.1 g	2.0 g	1.8 g	3.8 g	3.0 g	2.6 g

日(曜)	16日(月)	17日(火)	18日(水)	19日(木)	20日(金)	24日(火)	25日(水)	26日(木)	27日(金)	30日(月)
献立	牛乳 ごはん 炒り豆腐 磯香あえ	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 豚肉と卵の中華炒め ビーフンサラダ	牛乳 ごはん さばの柚子みそかけ しそひじきあえ だしを味わうお吸い物 和食の日	牛乳 ごはん ツナそぼろ丼の具 豚汁	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 オーロラチキン りっちゃんのサラダ ABCスープ 志和小リクエスト給食	牛乳 ごはん 八宝菜 大学いも	牛乳 ごはん 豚肉のしょうが炒め ポテトのごまじゃこあえ
献立の材料	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　△ 干し椎茸　△ 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 キャベツ　△ もやし　△ ほうれんそう　△ にんじん　△ 茎干しのり　○ 三温糖　□ こいくちしょうゆ	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 ミニカクテルウインナー　○ 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 豚肉　○ 料理酒 おろししょうが　△ 炒り卵　○ だいこん　△ 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）　○ ピーフン　□ 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　□ 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 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(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 ツナ油漬け　○ キャベツ　△ にんじん　△ 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	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　□ 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　○ 精白米　□ 学校給食用強化米 鶏肉　○ なたね油　□ トマトケチャップ　□ 三温糖 ウスターソース 水 チキンハム　○ キャベツ　△ きゅうり　△ にんじん　△ とうもろこし　△ 塩昆布　○ 和え物用花かつお　○ なたね油　□ 酢 三温糖　□ こしょう 塩昆布 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　△ おろしにんにく　△ いか　△ うずら卵　○ 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 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　□	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　△ 茎にんにく　△ 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　□ じゃがいも　□ にんじん　△ こまつな　△ ちりめん　○ 白ごま　□ 三温糖　□ こいくちしょうゆ 酢
エネルギー	718 kcal	794 kcal	759 kcal	701 kcal	710 kcal	736 kcal	774 kcal	799 kcal	811 kcal	673 kcal
食塩相当量	1.9 g	2.4 g	3.0 g	1.8 g	2.2 g	2.8 g	2.9 g	2.1 g	1.6 g	1.7 g

広島の「おいしい！」を食べてみよう！

「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。

広島県産熟成鶏

うまみたっぷり！
やわらかく、
ジューシー！

11月5日（木）の給食です

鹿肉（シビエ）

自然の中で育った
山のめぐみ！

11月12日（木）の給食です

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）