



10月献立表 (C)



東広島学校給食センター

日	曜日	献立	[1群] 魚・肉・卵 豆・豆製品	[2群] 牛乳・乳製品 小魚・海藻	[3群] 緑黄色野菜	[4群] その他の野菜・果物	[5群] 穀類・いも類 砂糖	[6群] 油脂・種実	栄養量		
									血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	熱や力になるもの
1	木	ごはん 揚げぎょうざ もやし炒め うずら卵のスープ	ぎょうざ 豚肉 豆腐 うずら卵	牛乳	にんじん ねぎ チンゲンツァイ	もやし しょうが たまねぎ	米	油 ごま油	767	26.5	1.7
2	金	【ひろしま給食】 広島和牛のまるごと広島ええじゃんカレー せとうち太陽サラダ	広島和牛 大豆	牛乳 わかめ	にんじん アスパラガス	にんにく しょうが たまねぎ こんにゃく はっさく キャベツ レモン	米 じゃがいも 砂糖	油	781	23.9	2.7
5	月	ごはん 韓国風すき焼き ナムル チーズ	豚肉 豆腐 鶏肉	牛乳 チーズ	にんじん ねぎ こまつな	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ しいたけ もやし	米 春雨 砂糖	ごま ごま油	772	33.3	2.3
6	火	ごはん さんまの塩焼き しめじあえ 大豆のふわふわすまし汁	さんま 鶏肉 豆腐 大豆	牛乳 わかめ	にんじん こまつな ねぎ	もやし しめじ たまねぎ	米 砂糖		770	30.6	2.3
7	水	コッペパン ブルーベリージャム パスタのきのこスープ煮 押し麦のかみかみサラダ	豚肉 ベーコン	牛乳 ちりめん	にんじん こまつな	にんにく たまねぎ えのきたけ しいたけ キャベツ きゅうり とうもろこし	コッペパン ブルーベリージャム スパゲティ 大麦 砂糖	油	813	32.9	3.6
8	木	ごはん 【東広島市の郷土料理】 美酒鍋 城山煮	豚肉 鶏肉 生揚げ 大豆	牛乳 かえりいりこ	にんじん ピーマン	にんにく こんにゃく たまねぎ キャベツ しめじ もやし	米 でんぷん 砂糖	油 ごま	782	31.0	1.4
9	金	栗ごはん いわしのみぞれ煮 のっぺい汁 冷凍みかん	いわしのみぞれ煮 鶏肉 豆腐	牛乳	にんじん ねぎ	ごぼう こんにゃく みかん	栗ごはん さといも でんぷん		750	27.9	1.8
12	月	ごはん 【東広島市の郷土料理】 コメカラ 柿なます かきたま汁	鶏肉 豆腐 卵 油揚げ	牛乳	にんじん ねぎ	にんにく かき だいこん たまねぎ	米 米粉 砂糖 でんぷん	油 ごま	867	31.4	1.9
13	火	【ひろしま給食】 東広島オールスター★担々丼 おこめん汁 冷凍みかん	豚肉 大豆 みそ 鶏肉	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン ねぎ	にんにく しょうが たまねぎ れんこん しろねぎ とうもろこし しめじ みかん	米 砂糖 おこめん	ごま	823	29.5	2.7
14	水	バターパン 秋の香りシチュー りっちゃんのサラダ	鶏肉 ハム かつおぶし	牛乳 こんぶ	にんじん トマト	れんこん たまねぎ マッシュルーム グリーンピース キャベツ きゅうり とうもろこし	バターパン さつまいも 砂糖	バター 油	792	31.7	3.0
15	木	五目ごはん 【中央中学校リクエスト】 あじフライ コーンキャベツ 秋もりだくさん汁 ぶどうゼリー	あじフライ 豚肉 豆腐 油揚げ みそ	牛乳	にんじん ねぎ	キャベツ とうもろこし たまねぎ まいだけ	五目ごはん さつまいも ぶどうゼリー	油	824	30.8	3.9
16	金	ごはん 高野豆腐のうま煮 甘酢あえ	鶏肉 高野豆腐 さつま揚げ	牛乳 ちりめん	にんじん さやいんげん こまつな	たまねぎ こんにゃく キャベツ	米 じゃがいも 砂糖		774	29.0	2.1
19	月	ごはん 【食育の日】 鮭のレモン風味 かおりあえ ゆめまる汁	鮭 豆腐 油揚げ みそ	牛乳	にんじん ねぎ	レモン キャベツ たまねぎ	米 でんぷん 砂糖 さつまいも	油	794	30.9	2.1
20	火	ごはん 豚じゃが 切干大根の酢の物	豚肉 生揚げ	牛乳 ちりめん わかめ	にんじん	たまねぎ こんにゃく グリーンピース きりぼしだいこん きゅうり	米 じゃがいも 砂糖		761	28.3	2.0
21	水	黒糖パン 【世界の料理：ドイツ】 あらびきウインナー カラフルソテー アイントプフ	ポークウインナー ベーコン	牛乳	ブロッコリー あかピーマン にんじん パセリ	キャベツ とうもろこし たまねぎ マッシュルーム	黒糖パン じゃがいも	油	758	31.0	3.9
22	木	ごはん えびと豆腐のチリソース煮 ハンサンスー	豚肉 えび 豆腐 鶏肉	牛乳	にんじん	にんにく たまねぎ たけのこ しいたけ グリーンピース もやし きゅうり	米 砂糖 でんぷん 春雨	ごま ごま油	751	32.5	2.6
23	金	広島和牛のぜいたく牛丼 秋野菜の相性汁	広島和牛 ベーコン みそ	牛乳	にんじん かぼちゃ ねぎ	たまねぎ こんにゃく しろねぎ れんこん ごぼう	米 砂糖		812	27.9	2.7
26	月	ごはん 五目卵焼き あっさり漬け ちゃんこ汁	五目卵焼き 鶏肉 油揚げ 豆腐 鶏つくね	牛乳 こんぶ	にんじん ねぎ	キャベツ だいこん ごぼう	米 砂糖 春雨		753	28.3	2.2
27	火	ごはん 八宝菜 わかめスープ ヨーグルト	豚肉 いか 豆腐	牛乳 わかめ ヨーグルト	にんじん きぬさや	しょうが にんにく たけのこ たまねぎ キャベツ きくらげ もやし とうもろこし	米 砂糖 でんぷん	ごま油	756	32.0	2.4
28	水	リッチパン チキンビーンズ コールスローサラダ	鶏肉 大豆	牛乳	にんじん	にんにく たまねぎ マッシュルーム グリーンピース キャベツ きゅうり とうもろこし	リッチパン じゃがいも 砂糖	油	879	33.5	3.4
29	木	ごはん 生揚げと豚肉のみそ炒め 中華サラダ	豚肉 生揚げ みそ 中華くらげ	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ	にんにく しょうが たまねぎ しいたけ たけのこ もやし きゅうり	米 砂糖 でんぷん	ごま油	769	30.6	2.1
30	金	ごはん 煮込みおでん ひじきのマヨネーズあえ	鶏肉 うずら卵 生揚げ ちくわ ツナ	牛乳 ひじき こんぶ	にんじん	だいこん こんにゃく キャベツ きゅうり とうもろこし	米 さといも 砂糖	ノンエッグマヨネーズ	782	29.1	1.9

※「こんにゃく」について：こんにゃくの原料は「こんにゃく芋」ですが 体内での働きによって「おもに体の調子を整える」に分類しています。
※物資の都合により 献立を変更することがあります。