４月　学 校 給 食 献 立 表 Ｂ

令和7年度

東広島学校給食センター

8(火)

献立：牛乳／バターパン／ミートボールのトマト煮／竹ちゃんサラダ

食材名	一人分量（g）
牛乳	206.00 ○
バターパン	55.00 □
ミートボール	25.00 ○
にんじん	20.00 △
たまねぎ	45.00 △
しめじ	8.00 △
キャベツ	45.00 △
いんげん	6.00 △
ダイストマト缶詰	20.00 △
トマトケチャップ	7.00
トマトピューレ	3.00
ウスターソース	1.30
丸鶏使用がらスープ	0.45
三温糖	1.00 □
塩	0.10
こしょう	0.02
水	30.00
チキンハム	8.00 ○
たけのこ	12.00 △
にんじん	5.00 △
きゅうり	15.00 △
じゃがいも	25.00 □
ノンエッグマヨネーズ	6.00 □
三温糖	0.50 □
酢	1.00
塩	0.10
こしょう	0.01

エネ 563 kcal　蛋白 21.5 g　塩分 2.6 g

9(水)

献立：牛乳／ごはん／豚肉のごまみそ炒め／わかめサラダ

食材名	一人分量（g）
牛乳	206.00 ○
精白米	80.00 □
学校給食用強化米	0.24
豚肉	30.00 ○
料理酒	0.80
しょうが	0.30 △
にんじん	15.00 △
たまねぎ	45.00 △
絹揚げ	30.00 ○
キャベツ	50.00 △
チンゲンサイ	12.00 △
白ごま	0.50 □
三温糖	1.00 □
こいくちしょうゆ	1.50
みりん風調味料	1.50
赤みそ	3.50 ○
中みそ	2.00 ○
ちりめん	2.00 ○
わかめ	0.60 ○
にんじん	5.00 △
もやし	35.00 △
きゅうり	15.00 △
三温糖	0.80 □
酢	2.50
なたね油	0.80 □
塩	0.20
こしょう	0.01

エネ 577 kcal　蛋白 24.2 g　塩分 1.5 g

10(木)

献立：牛乳／ごはん／がんす／五目きんぴら／豆腐汁

食材名	一人分量（g）
牛乳	206.00 ○
精白米	80.00 □
学校給食用強化米	0.24
がんす	45.00 ○
揚げ油	4.50 □
豚肉	6.00 ○
料理酒	0.40
にんじん	3.00 △
ごぼう	12.00 △
細切りこんにゃく	8.00 △
いんげん	6.00 △
三温糖	0.60 □
こいくちしょうゆ	2.00
みりん風調味料	0.25
ごま油	0.50 □
木綿豆腐	30.00 ○
にんじん	7.00 △
たまねぎ	30.00 △
えのきたけ	5.00 △
ねぎ	3.00 △
だし昆布	1.00
混合削り節	2.00
料理酒	0.60
こいくちしょうゆ	3.00
うすくちしょうゆ	1.50
塩	0.25
水	125.00

広島県の郷土料理

エネ 560 kcal　蛋白 20.6 g　塩分 2.1 g

11(金)

献立：牛乳／チキンカレーライス（ごはん・チキンカレーライスのルウ）／ツナサラダ

食材名	一人分量（g）
牛乳	206.00 ○
精白米	80.00 □
学校給食用強化米	0.24
鶏肉	25.00 ○
料理酒	0.80
にんにく	0.30 △
にんじん	15.00 △
たまねぎ	40.00 △
じゃがいも	40.00 □
グリンピース	4.00 △
カレールウ	14.00
トマトケチャップ	3.00
ウスターソース	2.00
こしょう	0.02
水	80.00
ツナ油漬け	8.00 ○
にんじん	5.00 △
もやし	30.00 △
とうもろこし	5.00 △
きゅうり	12.00 △
三温糖	0.50 □
酢	2.50
塩	0.20
こしょう	0.01

エネ 620 kcal　蛋白 20.6 g　塩分 2.3 g

14(月)

献立：牛乳／ごはん／鰆の照り焼き／添え野菜／豆乳みそ汁

食材名	一人分量（g）
牛乳	206.00 ○
精白米	80.00 □
学校給食用強化米	0.24
さわら	50.00 ○
しょうが	0.12 △
三温糖	1.20 □
料理酒	0.80
みりん風調味料	1.00
こいくちしょうゆ	2.40
じゃがいもでん粉	0.15 □
水	3.00
にんじん	5.00 △
もやし	30.00 △
塩昆布	0.50 ○
うすくちしょうゆ	0.20
絹揚げ	15.00 ○
にんじん	8.00 △
たまねぎ	20.00 △
さといも	25.00 □
えのきたけ	5.00 △
ねぎ	3.00 △
豆乳	15.00 ○
中みそ	8.50 ○
だし煮干し	2.00
水	110.00

エネ 572 kcal　蛋白 26.4 g　塩分 1.8 g

15(火)

献立：牛乳／コッペパン／オムレツのケチャップソース／きぬさやのソテー／白いんげん豆のスープ煮

食材名	一人分量（g）
牛乳	206.00 ○
コッペパン	55.00 □
オムレツ	50.00 ○
トマトケチャップ	8.00
三温糖	0.40 □
ウスターソース	1.00
水	3.00
ベーコン	5.00 ○
なたね油	0.30 □
にんじん	4.00 △
キャベツ	20.00 △
きぬさや	10.00 △
塩	0.10
こしょう	0.01
鶏肉	15.00 ○
料理酒	0.80
白いんげんまめ(乾)	8.00 ○
にんじん	10.00 △
たまねぎ	30.00 △
じゃがいも	40.00 □
しめじ	5.00 △
パセリ(乾)	0.03 △
丸鶏使用がらスープ	0.55
塩	0.30
こしょう	0.02
水	80.00

エネ 567 kcal　蛋白 25.6 g　塩分 2.6 g

16(水)

献立：牛乳／ごはん／生揚げの中華煮／ひじきの中華あえ

食材名	一人分量（g）
牛乳	206.00 ○
精白米	80.00 □
学校給食用強化米	0.24
豚肉	25.00 ○
料理酒	1.00
しょうが	0.20 △
にんにく	0.20 △
絹揚げ	55.00 ○
にんじん	20.00 △
たまねぎ	40.00 △
たけのこ	20.00 △
水煮しいたけ	5.00 △
チンゲンサイ	10.00 △
丸鶏使用がらスープ	0.50
三温糖	0.50 □
こいくちしょうゆ	4.50
みりん風調味料	1.00
じゃがいもでん粉	0.80 □
ごま油	0.60 □
水	40.00
鶏ささみ(ﾁｬﾝｸ)	5.00 ○
干ひじき(乾)	1.00 ○
にんじん	3.00 △
もやし	30.00 △
とうもろこし	5.00 △
こまつな	12.00 △
白ごま	0.80 □
ごま油	0.50 □
三温糖	1.20 □
こいくちしょうゆ	2.00
塩	0.08

エネ 604 kcal　蛋白 24.8 g　塩分 1.6 g

17(木)

献立：牛乳／わかめごはん／鶏肉のからあげ／レモンあえ／ＡＢＣスープ／お祝いデザート

食材名	一人分量（g）
牛乳	206.00 ○
精白米	70.00 □
わかめごはんの素	2.00 ○
学校給食用強化米	0.21
鶏肉	50.00 ○
塩	0.12
こしょう	0.01
米粉	7.00 □
揚げ油	5.00 □
にんじん	5.00 △
キャベツ	30.00 △
ピーマン	10.00 △
レモン果汁	0.80 △
三温糖	0.40 □
塩	0.08
ベーコン	6.00 ○
料理酒	0.50
にんじん	10.00 △
たまねぎ	30.00 △
じゃがいも	20.00 □
しめじ	6.00 △
アルファベットマカロニ	3.50 □
パセリ(乾)	0.03 △
丸鶏使用がらスープ	0.55
塩	0.25
こしょう	0.02
水	125.00
お祝いゼリー	40.00 □

入学進級お祝い献立

エネ 632 kcal　蛋白 25.1 g　塩分 1.5 g

18(金)

献立：牛乳／ごはん／ホイコーロー／春雨スープ

食材名	一人分量（g）
牛乳	206.00 ○
精白米	80.00 □
学校給食用強化米	0.24
豚肉	35.00 ○
料理酒	0.80
しょうが	0.30 △
にんにく	0.30 △
トウバンジャン	0.05
にんじん	15.00 △
たまねぎ	30.00 △
キャベツ	40.00 △
ピーマン	10.00 △
三温糖	0.40 □
こいくちしょうゆ	0.70
赤みそ	3.00 ○
中みそ	3.00 ○
みりん風調味料	1.20
こしょう	0.02
鶏肉	10.00 ○
料理酒	1.00
にんじん	8.00 △
たまねぎ	20.00 △
生しいたけ	3.00 △
もやし	15.00 △
はるさめ	4.00 □
チンゲンサイ	10.00 △
丸鶏使用がらスープ	0.60
こいくちしょうゆ	2.50
塩	0.20
こしょう	0.02
ごま油	0.60 □
水	120.00

エネ 568 kcal　蛋白 23.6 g　塩分 2.0 g

21(月)

献立：牛乳／古代米ごはん／黒鯛の香芳だれかけ／春キャベツとわかめの酢の物／ゆめまる汁

食材名	一人分量（g）
牛乳	206.00 ○
精白米	70.00 □
黒米	2.00 □
学校給食用強化米	0.20
黒鯛でんぷん付き	50.00 ○
揚げ油	5.00 □
しょうが	0.20 △
三温糖	1.40 □
料理酒	1.00
みりん風調味料	1.40
こいくちしょうゆ	1.80
白ごま	0.80 □
水	5.00
にんじん	3.00 △
わかめ	0.30 ○
キャベツ	30.00 △
三温糖	0.75 □
酢	1.45
こいくちしょうゆ	0.20
塩	0.10
油揚げ	3.50 ○
木綿豆腐	20.00 ○
にんじん	8.00 △
たまねぎ	15.00 △
じゃがいも	20.00 □
山菜ミックス	6.00 △
ねぎ	3.00 △
だし煮干し	2.00
中みそ	8.50 ○
水	125.00

食育の日

エネ 606 kcal　蛋白 25.5 g　塩分 1.9 g

22(火)

献立：牛乳／コッペパン／クラムチャウダー／春色ソテー

食材名	一人分量（g）
牛乳	206.00 ○
コッペパン	55.00 □
鶏肉	20.00 ○
料理酒	1.00
あさり	15.00 ○
にんじん	15.00 △
たまねぎ	30.00 △
じゃがいも	40.00 □
マッシュルーム	6.00 △
パセリ(乾)	0.03 △
有塩バター	1.50 □
米粉	3.00 □
調理用牛乳	20.00 ○
丸鶏使用がらスープ	0.60
塩	0.25
こしょう	0.02
水	65.00
ベーコン	6.00 ○
なたね油	0.50 □
にんじん	5.00 △
とうもろこし	5.00 △
キャベツ	35.00 △
アスパラガス	12.00 △
塩	0.20
こしょう	0.01

エネ 544 kcal　蛋白 22.8 g　塩分 2.3 g

23(水)

献立：牛乳／ごはん／マーボー豆腐／バンバンジー

食材名	一人分量（g）
牛乳	206.00 ○
精白米	80.00 □
学校給食用強化米	0.24
豚肉	25.00 ○
料理酒	0.80
しょうが	0.25 △
にんにく	0.25 △
トウバンジャン	0.10
木綿豆腐	80.00 ○
にんじん	15.00 △
たまねぎ	40.00 △
干し椎茸	0.40 △
たけのこ	20.00 △
ねぎ	4.00 △
三温糖	1.20 □
こいくちしょうゆ	1.80
みりん風調味料	1.60
赤みそ	5.00 ○
中みそ	2.00 ○
じゃがいもでん粉	0.80 □
水	25.00
ごま油	0.30 □
鶏ささみ(ﾁｬﾝｸ)	10.00 ○
にんじん	5.00 △
もやし	35.00 △
きゅうり	10.00 △
白すりごま	0.50 □
白ごま	0.50 □
三温糖	0.80 □
酢	2.40
こいくちしょうゆ	1.70
ごま油	0.80 □

エネ 610 kcal　蛋白 27.5 g　塩分 1.7 g

24(木)

献立：牛乳／ハヤシライス（ごはん・ハヤシライスのルウ）／アスパラガスのサラダ

食材名	一人分量（g）
牛乳	206.00 ○
精白米	80.00 □
学校給食用強化米	0.24
牛肉	12.00 ○
豚肉	28.00 ○
料理酒	1.00
にんにく	0.20 △
にんじん	12.00 △
たまねぎ	60.00 △
マッシュルーム	10.00 △
グリンピース	4.00 △
ハヤシルウ	12.00
トマトケチャップ	2.00
デミグラスソース	6.00
ウスターソース	1.50
三温糖	0.50 □
こしょう	0.02
水	75.00
チキンハム	5.00 ○
アスパラガス	10.00 △
にんじん	5.00 △
キャベツ	35.00 △
とうもろこし	6.00 △
なたね油	1.00 □
三温糖	0.80 □
塩	0.15
酢	2.50
こしょう	0.01

エネ 626 kcal　蛋白 23.0 g　塩分 2.1 g

25(金)

献立：牛乳／ごはん／かつおフライ／青じそキャベツ／若竹汁／かしわもち

食材名	一人分量（g）
牛乳	206.00 ○
精白米	70.00 □
学校給食用強化米	0.21
かつおフライ	50.00 ○
揚げ油	5.00 □
キャベツ	35.00 △
青じそ(乾)	0.30
かまぼこ赤	5.00 ○
木綿豆腐	20.00 ○
にんじん	5.00 △
たまねぎ	15.00 △
たけのこ	15.00 △
えのきたけ	6.00 △
わかめ	0.60 ○
ねぎ	3.00 △
だし昆布	1.00
混合削り節	2.00
こいくちしょうゆ	1.50
うすくちしょうゆ	2.00
料理酒	1.00
塩	0.20
水	125.00
かしわもち	30.00 □

行事食:こどもの日

エネ 624 kcal　蛋白 24.4 g　塩分 1.6 g

28(月)

献立：牛乳／ごはん／豚じゃが／切干大根の甘酢あえ

食材名	一人分量（g）
牛乳	206.00 ○
精白米	80.00 □
学校給食用強化米	0.24
豚肉	25.00 ○
料理酒	0.80
さつま揚げ	10.00 ○
絹揚げ	25.00 ○
にんじん	15.00 △
たまねぎ	35.00 △
糸こんにゃく	20.00 △
じゃがいも	60.00 □
グリンピース	5.00 △
三温糖	2.00 □
こいくちしょうゆ	5.50
みりん風調味料	1.20
水	20.00
ちりめん	1.50 ○
切干だいこん	5.00 △
にんじん	8.00 △
きゅうり	15.00 △
三温糖	1.20 □
酢	2.40
うすくちしょうゆ	2.00

エネ 597 kcal　蛋白 23.6 g　塩分 1.6 g

30(水)

献立：牛乳／ごはん／親子煮／大豆のおかかあえ

食材名	一人分量（g）
牛乳	206.00 ○
精白米	80.00 □
学校給食用強化米	0.24
鶏肉	25.00 ○
料理酒	1.00
にんじん	15.00 △
たまねぎ	40.00 △
じゃがいも	60.00 □
板こんにゃく	20.00 △
きぬさや	5.00 △
たまご	20.00 ○
三温糖	1.35 □
こいくちしょうゆ	5.50
みりん風調味料	1.50
水	30.00
大豆(ゆで)	10.00 ○
にんじん	5.00 △
もやし	35.00 △
こまつな	10.00 △
和え物用花かつお	0.80 ○
三温糖	0.80 □
こいくちしょうゆ	1.60

エネ 593 kcal　蛋白 23.8 g　塩分 1.3 g

４月のお米は、高屋町でとれた「あきさかり」と豊栄町でとれた「あきろまん」だｐｏｎ！

○：赤のなかまの食べ物（主に体をつくる）　△：緑のなかまの食べ物（主に体の調子を整える）　□：黄のなかまの食べ物（主にエネルギーのもとになる）

※　一人分量と栄養価は4年生の量を基準に算出しています。