



5月 学校給食献立表 B (中)

令和7年度

東広島学校給食センター

日(曜)	1(木)	2(金)	7(水)	8(木)	9(金)	12(月)	13(火)	14(水)	15(木)	16(金)		
献立	牛乳 ごはん 春雨炒め 中華スープ ヨーグルト	遠足	牛乳 ごはん 鮭の塩焼き 添え野菜 相性汁 抹茶デザート	牛乳 豆ごはん 炒り豆腐 ごまじゃこあえ	牛乳 ごはん 呉の肉じゃが 大豆の磯香あえ	牛乳 ごはん しゅうまい もやしの甘酢あえ ちゃんぽんスープ	牛乳 バターパン フェイジョアアダー カラフルサラダ	牛乳 ごはん チキン勝つ ちくわサラダ もずくスープ	牛乳 ごはん 高野豆腐のうま煮 つけものあえ	牛乳 ごはん 生揚げと野菜のみそ炒め じゃがいものしそひじきあえ		
食材名	牛乳 206.00 ○ 精白米 100.00 □ 学校給食用強化米 0.30 豚肉 26.00 ○ 料理酒 1.04 しょうが 0.26 △ にんにく 0.26 △ はるさめ 16.90 □ にんじん 13.00 △ たまねぎ 45.50 △ たけのこ 19.50 △ チンゲンサイ 13.00 △ 丸鶏使用がらスープ 0.65 オスターソース 0.78 三温糖 1.56 □ こいくちしょうゆ 2.60 塩 0.26 こしょう 0.01 ごま油 0.78 □ 水 32.50 木綿豆腐 26.00 ○ にんじん 10.40 △ たまねぎ 15.60 △ えのきたけ 7.80 △ もやし 26.00 △ とうもろこし 7.80 △ わかめ 0.52 ○ 丸鶏使用がらスープ 0.65 こいくちしょうゆ 2.60 料理酒 1.30 塩 0.33 こしょう 0.03 水 169.00 ヨーグルト 80.00 ○		牛乳 206.00 ○ 精白米 104.00 □ 学校給食用強化米 0.31 鮭60g 1切 ○ 塩 0.24 にんじん 3.90 △ もやし 32.50 △ こまつな 10.40 △ 塩昆布 0.65 ○ うすくちしょうゆ 1.04 ベーコン 7.80 ○ にんじん 13.00 △ たまねぎ 32.50 △ 糸こんにゃく 13.00 △ じゃがいも 26.00 ○ ねぎ 3.90 △ だし煮干し 2.50 中みそ 10.62 ○ 調理用牛乳 18.75 ○ こしょう 0.02 水 131.25 抹茶デザート 40.00 □	牛乳 206.00 ○ 精白米 104.00 □ 学校給食用強化米 0.31 豆ごはんのもと 6.24 鶏肉 32.50 ○ 料理酒 1.04 たまねぎ 65.00 △ 糸こんにゃく 45.50 △ じゃがいも 91.00 △ きゅうり 2.34 □ 三温糖 7.80 こいくちしょうゆ 1.30 みりん風調味料 0.65 水 26.00 大豆(ゆで) 6.11 にんじん 1.30 キャベツ 0.26 煮干しのり 15.60 酢 1.82 干し椎茸 3.25 こいくちしょうゆ 1.95	牛乳 206.00 ○ 精白米 100.00 □ 学校給食用強化米 0.30 牛肉 40.00 ○ 料理酒 1.04 たまねぎ 65.00 △ 糸こんにゃく 45.50 △ じゃがいも 91.00 △ きゅうり 2.34 □ 三温糖 7.80 酢 1.63 こいくちしょうゆ 1.30 にんじん 0.65 三温糖 13.00 丸鶏使用がらスープ 0.75 酢 0.78 にんにく 0.13 △ いか 15.60 水 6.50 ○ にんじん 10.40 △ たまねぎ 26.00 △ キャベツ 0.65 △ 三温糖 3.90 △ 丸鶏使用がらスープ 0.75 豚骨スープ 10.00 うすくちしょうゆ 2.50 みりん風調味料 1.25 塩 0.37 こしょう 0.02 水 155.00	牛乳 206.00 ○ 精白米 100.00 □ 学校給食用強化米 0.30 バターパン 75.00 □ ウインナースライス 9.10 ○ 料理酒 0.78 にんにく 0.26 △ ミックスビーンズ 26.00 ○ にんじん 19.50 △ たまねぎ 52.00 ○ じゃがいも 52.00 ○ マッシュルーム 7.80 △ パセリ(乾) 0.03 △ カリカリ梅 0.75 酢 0.37 塩 0.02 こしょう 87.50 水 0.01	牛乳 206.00 ○ 精白米 100.00 □ 学校給食用強化米 0.30 鶏肉 26.00 ○ チキンカツ60g 9.10 ○ 揚げ油 0.78 ちくわスライス 6.00 ○ にんじん 26.00 ○ にんじん 19.50 △ たまねぎ 52.00 ○ アスパラガス 10.40 △ 干し椎茸 0.78 □ 三温糖 0.59 □ じゃがいも 0.39 △ きぬさや 1.56 2.21 □ こいくちしょうゆ 7.15 みりん風調味料 1.56 水 65.00 せみ切りたくあん 15.60 △ にんじん 7.80 △ もやし 39.00 △ 木綿豆腐 10.40 △ こまつな 16.90 △ 三温糖 1.30 □ 酢 1.95 こいくちしょうゆ 1.56	牛乳 206.00 ○ 精白米 100.00 □ 学校給食用強化米 0.30 鶏肉 35.00 ○ 料理酒 1.30 しょうが 9.10 ○ 絹揚げ 13.00 ○ 生揚げ 19.50 △ にんじん 26.00 △ たけのこ 26.00 △ 板こんにゃく 10.40 △ 干し椎茸 1.04 △ じゃがいも 65.00 □ きぬさや 7.80 △ チンゲンサイ 2.21 □ こいくちしょうゆ 7.15 みりん風調味料 1.95 赤みそ 7.15 □ じゃがいもでん粉 19.50				
			5月のお米は、高屋町とれた「あきさかり」だ pon!					親善都市の料理 ブラジル・マリリア市	郷田小学校 リクエスト			
	エネ 蛋白 塩分	719 kcal 25.5 g 2.5 g		736 kcal 32.8 g 2.3 g	760 kcal 32.7 g 3.6 g	737 kcal 25.8 g 1.8 g	689 kcal 28.8 g 2.4 g	739 kcal 32.4 g 3.0 g	710 kcal 27.5 g 2.8 g	682 kcal 31.2 g 2.1 g	721 kcal 29.0 g 2.0 g	
	日(曜)	19(月)	20(火)	21(水)	22(木)	23(金)	26(月)	27(火)	28(水)	29(木)	30(金)	
	献立	牛乳 ごはん ツナそばろごはん 和風スープ煮	牛乳 コッペパン ハムステーキ フレンチーズサラダ 熱く燃えろ!! Cスープ	牛乳 ごはん 豚ノリ炒め レタスと卵のスープ レモンゼリー	牛乳 古代米ごはん かつおの揚げ煮 アスパラガスのごまあえ ゆめまる汁	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) そら豆のサラダ	牛乳 ごはん えびと豆腐の中華煮 パンサンスー	牛乳 コッペパン 魚のバーベキューソース コーンキャベツ ひよこ豆のスープ	牛乳 ごはん がんもどきの五目煮 酢の物	牛乳 ごはん ビビンバ (ごはん・ビビンバの具) わかめスープ	牛乳 ごはん しらす卵焼き ちくわと野菜のマヨネーズあえ おこめん汁	
	食材名	牛乳 206.00 ○ 精白米 100.00 □ 学校給食用強化米 0.30 ツナ油漬け 39.00 ○ にんじん 19.50 △ ごぼう 26.00 △ 干し椎茸 0.52 △ いんげん 6.50 △ しょうが 0.46 △ 三温糖 2.86 □ みりん風調味料 0.78 こいくちしょうゆ 5.20 鶏肉 26.00 ○ 木綿豆腐 19.50 ○ にんじん 13.00 △ たまねぎ 39.00 △ しめじ 9.10 △ キャベツ 45.50 △ こまつな 13.00 △ だし昆布 1.25 混合削り節 2.50 うすくちしょうゆ 3.75 料理酒 1.00 塩 0.31 水 93.75	牛乳 206.00 ○ コッペパン 75.00 □ ポロニアソーセージ60g 1枚 ○ 鶏肉 26.00 △ しょうが 0.39 △ トウバンジャン 4.55 △ アスパラガス 13.00 △ ダイスチーズ 3.25 たまねぎ 0.65 □ 酢 2.34 キャベツ 0.91 □ なたね油 0.16 塩 0.01 鶏肉 13.00 ○ ちりめん 0.91 ○ なたね油 0.65 □ ごま油 0.52 □ パプリカ(粉) 0.26 たまねぎ 26.00 △ じゃがいも 32.50 △ にんじん 15.60 △ しめじ 7.80 △ トマト缶詰 13.00 △ えだまめ 6.50 △ レタス 0.63 丸鶏使用がらスープ 0.63 トマトジュース 6.25 △ トマトケチャップ 10.00 三温糖 0.63 塩 0.12 こしょう 0.02 水 131.25	牛乳 206.00 ○ 精白米 100.00 □ 学校給食用強化米 0.30 鶏肉 45.50 ○ しょうが 0.39 △ 揚げ油 0.13 料理酒 1.30 にんじん 19.50 △ たまねぎ 26.00 △ キャベツ 3.90 △ なす 0.91 □ 塩 0.16 こしょう 0.01 鶏肉 13.00 ○ ちりめん 0.91 ○ なたね油 0.65 □ ごま油 0.52 □ パプリカ(粉) 0.26 たまねぎ 26.00 △ じゃがいも 32.50 △ にんじん 15.60 △ しめじ 7.80 △ トマト缶詰 13.00 △ えだまめ 6.50 △ レタス 0.63 丸鶏使用がらスープ 0.63 トマトジュース 6.25 △ トマトケチャップ 10.00 三温糖 1.25 塩 0.12 こしょう 0.02 水 131.25	牛乳 206.00 ○ 精白米 100.00 □ 学校給食用強化米 0.30 黒米 3.00 □ 鶏肉 35.00 ○ 料理酒 1.04 にんにく 0.39 △ たまねぎ 52.00 △ にんじん 19.50 △ むきえび 52.00 ○ 木綿豆腐 6.50 △ にんじん 19.50 △ 水 45.50 △ たけのこ 19.50 △ 水煮しいたけ 6.50 △ チンゲンサイ 13.00 △ こいくちしょうゆ 3.25 丸鶏使用がらスープ 0.78 塩 0.26 ひよこめ(ゆで) 26.00 ○ たまねぎ 19.50 △ しめじ 7.80 △ もやし 39.00 △ 水 19.50 チキンハム 10.40 ○ にんじん 6.50 △ もやし 26.00 △ きゅうり 13.00 △ はるさめ 6.50 □ 白ごま 0.65 □ だし煮干し 1.30 酢 3.12 こいくちしょうゆ 0.01	牛乳 206.00 ○ 精白米 100.00 □ 学校給食用強化米 0.30 鶏肉 35.00 ○ 料理酒 1.04 にんにく 0.39 △ たまねぎ 52.00 △ にんじん 19.50 △ むきえび 52.00 ○ 木綿豆腐 6.50 △ にんじん 19.50 △ 水 45.50 △ たけのこ 19.50 △ 水煮しいたけ 6.50 △ チンゲンサイ 13.00 △ こいくちしょうゆ 3.25 丸鶏使用がらスープ 0.78 塩 0.26 ひよこめ(ゆで) 26.00 ○ たまねぎ 19.50 △ しめじ 7.80 △ もやし 39.00 △ 水 19.50 チキンハム 10.40 ○ にんじん 6.50 △ もやし 26.00 △ きゅうり 13.00 △ はるさめ 6.50 □ 白ごま 0.65 □ だし煮干し 1.30 酢 3.12 こいくちしょうゆ 0.01	牛乳 206.00 ○ 精白米 100.00 □ 学校給食用強化米 0.30 ホキでん粉付き 65.00 ○ 揚げ油 6.50 □ にんにく 0.26 △ すりりんご 0.26 △ 三温糖 1.17 □ こいくちしょうゆ 2.34 木綿豆腐 104.00 △ にんじん 19.50 △ 水 45.50 △ キャベツ 39.00 △ はるさめ 6.50 △ いんげん 13.00 △ 塩 0.10 こいくちしょうゆ 7.15 みりん風調味料 2.60 水 39.00 ウインナースライス 10.40 ○ ひよこめ(ゆで) 26.00 ○ たまねぎ 19.50 △ しめじ 7.80 △ もやし 39.00 △ 水 19.50 パセリ(乾) 0.04 △ 丸鶏使用がらスープ 0.63 わかめ 13.25 三温糖 0.25 酢 0.02 こしょう 155.00 塩 0.13	牛乳 206.00 ○ 精白米 100.00 □ 学校給食用強化米 0.30 鶏肉 40.00 ○ 料理酒 1.04 がんもどき 28.60 □ ちくわ 10.40 ○ にんにく 0.26 △ にんじん 19.50 △ トウバンジャン 0.10 にんじん 13.00 △ ぜんまい 26.00 △ もやし 5.20 △ じゃがいも 71.50 △ いんげん 10.40 △ 三温糖 1.04 こいくちしょうゆ 7.15 みりん風調味料 2.60 水 39.00 コッペパン 75.00 □ ホキでん粉付き 65.00 ○ 揚げ油 6.50 □ にんにく 0.26 △ すりりんご 0.26 △ 三温糖 1.17 □ こいくちしょうゆ 2.34 木綿豆腐 104.00 △ にんじん 19.50 △ 水 45.50 △ キャベツ 39.00 △ はるさめ 6.50 △ いんげん 13.00 △ 塩 0.10 こいくちしょうゆ 7.15 みりん風調味料 2.60 水 39.00 ウインナースライス 10.40 ○ ひよこめ(ゆで) 26.00 ○ たまねぎ 19.50 △ しめじ 7.80 △ もやし 39.00 △ 水 19.50 パセリ(乾) 0.04 △ 丸鶏使用がらスープ 0.63 わかめ 13.25 三温糖 0.25 酢 0.02 こしょう 155.00 塩 0.13	牛乳 206.00 ○ 精白米 100.00 □ 学校給食用強化米 0.30 鶏肉 40.00 ○ 料理酒 1.04 がんもどき 28.60 □ ちくわ 10.40 ○ にんにく 0.26 △ にんじん 19.50 △ トウバンジャン 0.10 にんじん 13.00 △ ぜんまい 26.00 △ もやし 5.20 △ じゃがいも 71.50 △ いんげん 10.40 △ 三温糖 1.04 こいくちしょうゆ 7.15 みりん風調味料 2.60 水 39.00 コッペパン 75.00 □ ホキでん粉付き 65.00 ○ 揚げ油 6.50 □ にんにく 0.26 △ すりりんご 0.26 △ 三温糖 1.17 □ こいくちしょうゆ 2.34 木綿豆腐 104.00 △ にんじん 19.50 △ 水 45.50 △ キャベツ 39.00 △ はるさめ 6.50 △ いんげん 13.00 △ 塩 0.10 こいくちしょうゆ 7.15 みりん風調味料 2.60 水 39.00 ウインナースライス 10.40 ○ ひよこめ(ゆで) 26.00 ○ たまねぎ 19.50 △ しめじ 7.80 △ もやし 39.00 △ 水 19.50 パセリ(乾) 0.04 △ 丸鶏使用がらスープ 0.63 わかめ 13.25 三温糖 0.25 酢 0.02 こしょう 155.00 塩 0.13	牛乳 206.00 ○ 精白米 100.00 □ 学校給食用強化米 0.30 鶏肉 20.80 ○ 料理酒 1.04 ちくわスライス 5.20 ○ キャベツ 0.26 △ きゅうり 10.40 ○ パセリ(乾) 0.10 にんじん 13.00 △ ノンエッグマヨネーズ 3.90 △ 酢 39.00 △ 干ししょうゆ 13.00 △ 鶏肉 15.60 ○ かぼちゃ赤 5.20 ○ 米麹めん 15.60 ○ にんじん 7.80 △ たまねぎ 32.50 △ ねぎ 3.90 △ だし昆布 1.30 混合削り節 2.60 こいくちしょうゆ 2.34 うすくちしょうゆ 2.34 レタス 1.30 塩 0.39 水 156.00		
			ひろしま給食	レモンゼリー 40.00 □	食育の日							
		エネ 蛋白 塩分	699 kcal 29.4 g 2.3 g	702 kcal 31.5 g 3.4 g	712 kcal 29.7 g 2.0 g	735 kcal 34.5 g 2.1 g	767 kcal 25.7 g 2.7 g	717 kcal 34.4 g 2.1 g	705 kcal 34.6 g 4.8 g	734 kcal 32.7 g 2.5 g	710 kcal 29.5 g 3.0 g	692 kcal 25.8 g 2.2 g

○：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）