6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)	2(月)	3(火)	4(水)	5(木)	6(金)	9(月)	10(火)	11(水)	12(木)	13(金)
献立	牛乳 ごはん マーボー豆腐 茎わかめの中華あえ	牛乳 セルフドッグ （背割りコッペパン・ ウインナーのケチャップソース・キャベツ） クリーム煮	牛乳 ごはん 生揚げのオイスターソース煮 かみかみあえ	牛乳 古代米ごはん 小いわしの天ぷら 添え野菜 ゆめまる元気汁	牛乳 ごはん チンジャオロースー えびと春雨のスープ	牛乳 豚丼 （ごはん・豚丼の具） 豆乳みそ汁 あじさいゼリー	牛乳 黒糖パン ミートボールと野菜のスープ煮 マカロニサラダ	牛乳 ごはん 韓国風すき焼き おこめんサラダ ヨーグルト	牛乳 ごはん 新じゃがの含め煮 酢の物	牛乳 ごはん あじのみそだれかけ 梅肉あえ かみなり汁
	一人分量（g）	一人分量（g）	一人分量（g）	一人分量（g）	一人分量（g）	一人分量（g）	一人分量（g）	一人分量（g）	一人分量（g）	一人分量（g）
食材名	牛乳 206.00 ○ 精白米 100.00 □ 学校給食用強化米 0.30 豚肉 40.00 ○ 料理酒 1.04 しょうが 0.33 △ にんにく 0.33 △ トウバンジャン 0.13 木綿豆腐 104.00 ○ にんじん 19.50 △ たまねぎ 45.50 △ たけのこ 26.00 △ ねぎ 5.20 △ 三温糖 1.56 □ こいくちしょうゆ 2.34 みりん風調味料 2.08 赤みそ 6.50 ○ 中みそ 2.60 ○ じゃがいもでん粉 1.04 □ 水 32.50 ごま油 0.39 □ チキンハム 10.40 ○ 細切り茎わかめ 15.60 ○ にんじん 7.80 △ もやし 26.00 △ きゅうり 15.60 △ 白ごま 1.04 □ 三温糖 1.04 □ 酢 2.86 こいくちしょうゆ 2.08 ごま油 0.91 □	牛乳 206.00 ○ コッペパン 75.00 □ ホットドッグ用ウインナー 50.00 ○ トマトケチャップ 6.50 ウスターソース 0.52 三温糖 0.47 □ 水 2.60 キャベツ 45.50 △ 鶏肉 30.00 ○ 料理酒 1.30 にんじん 26.00 △ たまねぎ 52.00 △ マッシュルーム 7.80 △ じゃがいも 65.00 □ グリンピース 6.50 △ 米粉 5.00 □ 調理用牛乳 25.00 ○ 丸鶏使用がらスープ 0.81 塩 0.43 こしょう 0.02 水 87.50	牛乳 206.00 ○ 精白米 100.00 □ 学校給食用強化米 0.30 豚肉 35.00 ○ 料理酒 1.04 しょうが 0.26 △ にんにく 0.26 △ 絹揚げ 71.50 ○ にんじん 26.00 △ たまねぎ 58.50 △ たけのこ 26.00 △ 干し椎茸 1.04 △ きぬさや 10.40 △ 丸鶏使用がらスープ 0.78 三温糖 0.65 □ オイスターソース 2.60 こいくちしょうゆ 2.60 塩 0.10 こしょう 0.03 ごま油 0.78 □ じゃがいもでん粉 0.78 □ 水 45.50 するめいか（乾） 2.60 ○ アーモンド 2.60 □ キャベツ 32.50 △ きゅうり 19.50 △ にんじん 10.40 △ とうもろこし 6.50 △ ごま油 1.04 □ 三温糖 1.30 □ 酢 3.12 こいくちしょうゆ 1.95 塩 0.09	牛乳 206.00 ○ 精白米 100.00 □ 黒米 3.00 □ 学校給食用強化米 0.30 小いわし天ぷら 52.00 ○ 揚げ油 5.20 □ にんじん 3.90 △ もやし 32.50 △ こまつな 10.40 △ 塩昆布 0.78 ○ うすくちしょうゆ 0.78 油揚げ 4.55 ○ 木綿豆腐 26.00 ○ にんじん 10.40 △ たまねぎ 19.50 △ しめじ 6.50 △ じゃがいも 26.00 □ カットわかめ 0.52 ○ ちりめん 3.12 ○ 中みそ 10.62 ○ 水 155.00	牛乳 206.00 ○ 精白米 100.00 □ 学校給食用強化米 0.30 牛肉 20.00 ○ 豚肉 26.00 ○ 料理酒 1.30 しょうが 0.33 △ にんにく 0.33 △ トウバンジャン 0.07 にんじん 19.50 △ たまねぎ 32.50 △ たけのこ 26.00 △ 茎にんにく 13.00 △ ピーマン 15.60 △ 三温糖 0.78 □ こいくちしょうゆ 2.86 オイスターソース 3.12 ごま油 0.65 □ じゃがいもでん粉 0.39 □ 水 13.00 鶏肉 13.00 ○ むきえび 15.60 ○ 木綿豆腐 26.00 ○ にんじん 10.40 △ たまねぎ 19.50 △ 干し椎茸 0.65 △ はるさめ 5.20 □ にら 5.20 △ 丸鶏使用がらスープ 0.68 うすくちしょうゆ 2.75 塩 0.18 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 豚肉 45.50 ○ 料理酒 1.30 しょうが 0.26 △ かまぼこ赤 10.40 ○ にんじん 13.00 △ たまねぎ 45.50 △ 糸こんにゃく 26.00 △ ねぎ 5.20 △ 三温糖 1.56 □ こいくちしょうゆ 4.94 みりん風調味料 0.91 塩 0.13 じゃがいもでん粉 0.46 □ 水 26.00 木綿豆腐 26.00 ○ にんじん 10.40 △ たまねぎ 26.00 △ えのきたけ 6.50 △ じゃがいも 26.00 □ こまつな 6.50 △ 豆乳 18.75 ○ 中みそ 10.62 ○ だし煮干し 2.50 水 155.00 あじさいゼリー 40.00 □	牛乳 206.00 ○ 黒糖パン 75.00 □ ミートボール 45.50 ○ にんじん 26.00 △ たまねぎ 45.50 △ しめじ 10.40 △ じゃがいも 65.00 □ パセリ（乾） 0.04 丸鶏使用がらスープ 0.62 こいくちしょうゆ 1.87 塩 0.31 こしょう 0.02 水 115.00 チキンハム 10.40 ○ マカロニエルボ 13.00 □ にんじん 7.80 △ きゅうり 19.50 △ ノンエッグマヨネーズ 10.40 □ 酢 1.04 塩 0.13 こしょう 0.01	牛乳 206.00 ○ 精白米 100.00 □ 学校給食用強化米 0.30 豚肉 40.00 ○ 料理酒 1.04 しょうが 0.26 △ にんにく 0.26 △ 木綿豆腐 39.00 ○ にんじん 15.60 △ たまねぎ 52.00 △ しめじ 10.40 △ 糸こんにゃく 26.00 △ キャベツ 45.50 △ はくさいキムチ 13.00 △ ねぎ 5.20 △ 三温糖 1.95 □ こいくちしょうゆ 8.45 みりん風調味料 1.04 ごま油 0.39 □ 水 26.00 米粉めん 10.40 □ にんじん 6.50 △ もやし 39.00 △ きゅうり 15.60 △ とうもろこし 6.50 △ 三温糖 1.95 □ 酢 3.25 こいくちしょうゆ 2.21 ごま油 0.65 □ ヨーグルト 80.00 ○	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 絹揚げ 39.00 ○ にんじん 19.50 △ たまねぎ 39.00 △ 糸こんにゃく 26.00 △ じゃがいも 78.00 □ しめじ 10.40 △ さやいんげん 10.40 △ 三温糖 2.60 □ こいくちしょうゆ 7.15 みりん風調味料 1.30 水 32.50 ちくわスライス 10.40 ○ カットわかめ 0.52 ○ にんじん 7.80 △ キャベツ 36.40 △ きゅうり 19.50 △ 三温糖 1.82 □ 酢 3.38 こいくちしょうゆ 2.08	牛乳 206.00 ○ 精白米 100.00 □ 学校給食用強化米 0.30 あじでん粉付き 65.00 ○ 揚げ油 6.50 □ しょうが 0.20 △ 三温糖 1.30 □ こいくちしょうゆ 0.65 料理酒 0.65 みりん風調味料 1.56 中みそ 2.60 ○ 水 3.90 にんじん 5.20 △ もやし 23.40 △ こまつな 19.50 △ 梅びしお 2.60 △ 三温糖 0.65 □ 酢 1.04 板こんにゃく 15.60 △ ごま油 0.39 □ 冷凍豆腐 26.00 ○ にんじん 10.40 △ たまねぎ 32.50 △ ごぼう 9.10 △ ねぎ 3.90 △ だし昆布 1.25 混合削り節 2.50 こいくちしょうゆ 2.50 うすくちしょうゆ 2.50 塩 0.25 水 155.00
	歯と口の健康週間			食育の日 広島県の郷土料理						
エネ 塩分	757 kcal 2.2 g	718 kcal 3.4 g	756 kcal 2.0 g	743 kcal 2.5 g	712 kcal 2.0 g	705 kcal 2.6 g	786 kcal 3.4 g	744 kcal 2.2 g	705 kcal 1.8 g	709 kcal 1.9 g

日(曜)	16(月)	17(火)	18(水)	19(木)	20(金)	23(月)	24(火)	25(水)	26(木)	27(金)	30(月)
献立	牛乳 ハヤシライス （ごはん・ハヤシライスのルウ） ツナサラダ	牛乳 コッペパン 鶏肉の香草焼き グリーンポテト 白いんげん豆のスープ	牛乳 ごはん 高野豆腐の卵とじ 切干大根のごま酢あえ	牛乳 ごはん ホイコーロー 中華クラゲあえ チーズ	牛乳 栄養たっぷりまめな丼 （ごはん・栄養たっぷりまめな丼の具） コロッケ レモンあえ	牛乳 タコライス （ごはん・タコライスの具） もずくスープ 冷凍パイン	牛乳 コッペパン カレースパゲッティ カルちゃんサラダ	牛乳 ごはん 揚げぎょうざ こまつなのナムル かきたまスープ	牛乳 ごはん まごわやさしいうま煮 梅ちり炒め	牛乳 ごはん さばの照り焼き 春雨とわかめの酢の物 新じゃがのみそ汁	牛乳 ごはん 鶏肉と大豆のさっぱり煮 ごまあえ
	一人分量（g）	一人分量（g）	一人分量（g）		一人分量（g）	一人分量（g）	一人分量（g）	一人分量（g）	一人分量（g）	一人分量（g）	一人分量（g）
食材名	牛乳 206.00 ○ 精白米 100.00 □ 学校給食用強化米 0.30 牛肉 15.00 ○ 豚肉 26.00 ○ 料理酒 1.30 にんにく 0.26 △ にんじん 15.60 △ たまねぎ 65.00 △ マッシュルーム 10.40 △ グリンピース 5.20 △ ハヤシルウ 15.00 トマトケチャップ 2.50 デミグラスソース 7.50 ウスターソース 1.87 こしょう 0.02 水 87.50 ツナ油漬け 13.00 ○ にんじん 7.80 △ キャベツ 32.50 △ きゅうり 19.50 △ とうもろこし 7.80 △ 三温糖 0.65 □ 酢 3.25 塩 0.34 こしょう 0.01	牛乳 206.00 ○ コッペパン 75.00 □ 鶏肉 70.00 ○ 香草焼きｼｰｽﾞﾆﾝｸﾞ 0.52 じゃがいも 54.60 □ パセリ（乾） 0.04 塩 0.13 こしょう 0.01 ベーコン 8.00 ○ 料理酒 1.04 白いんげんまめ（乾） 7.80 ○ にんじん 10.40 △ たまねぎ 26.00 △ マッシュルーム 7.80 △ キャベツ 26.00 △ 丸鶏使用がらスープ 0.68 うすくちしょうゆ 1.25 塩 0.25 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 高野豆腐 9.10 ○ 鶏肉 32.50 ○ 料理酒 1.30 さつま揚げ 10.40 ○ にんじん 19.50 △ たまねぎ 39.00 △ 干し椎茸 1.04 △ じゃがいも 65.00 □ さやいんげん 6.50 △ たまご 26.00 ○ 三温糖 2.34 □ こいくちしょうゆ 7.15 みりん風調味料 1.95 水 65.00 ちりめん 2.60 ○ 切干しだいこん 6.50 △ カットわかめ 0.52 ○ にんじん 7.80 △ きゅうり 19.50 △ 三温糖 1.56 □ 酢 3.25 うすくちしょうゆ 2.60 白ごま 1.04 □	牛乳 206.00 ○ 牛乳 206.00 ○ 精白米 100.00 □ 学校給食用強化米 0.30 豚肉 45.50 ○ 料理酒 1.30 しょうが 0.33 △ おろししょうが 0.33 △ おろしにんにく 0.33 △ トウバンジャン 0.13 テンメンジャン 2.60 にんじん 26.00 △ たまねぎ 52.00 △ キャベツ 71.50 △ 茎にんにく 10.40 △ ピーマン 9.10 △ 三温糖 0.39 □ こいくちしょうゆ 1.17 みりん風調味料 2.60 赤みそ 9.10 ○ ごま油 0.78 □ でん粉 0.39 □ 中華くらげ 13.00 ○ にんじん 7.80 △ もやし 39.00 △ きゅうり 19.50 △ 三温糖 0.31 □ 酢 2.08 こいくちしょうゆ 1.30 チーズ 15.00 ○	牛乳 206.00 ○ 精白米 100.00 □ 学校給食用強化米 0.30 豚肉 35.00 ○ 料理酒 1.30 にんにく 0.39 △ 一味唐辛子 0.01 大豆（ゆで） 19.50 ○ にんじん 10.40 △ たまねぎ 45.50 △ こまつな 15.60 △ ねぎ 3.90 △ 三温糖 1.95 □ こいくちしょうゆ 3.90 うすくちしょうゆ 3.25 ポテトコロッケ 60.00 □ 揚げ油 6.00 □ にんじん 6.50 △ キャベツ 39.00 △ レモン果汁 1.04 △ 三温糖 0.52 □ 塩 0.13	牛乳 206.00 ○ 精白米 100.00 □ 学校給食用強化米 0.30 豚肉 45.50 ○ 料理酒 1.04 にんにく 0.26 △ カレー粉 0.13 チリパウダー 0.13 にんじん 19.50 △ たまねぎ 52.00 △ トマト 13.00 △ ピーマン 7.80 △ トマトケチャップ 7.80 ウスターソース 1.30 塩 0.26 こしょう 0.01 鶏肉 13.00 ○ 料理酒 0.65 もずく 26.00 ○ 木綿豆腐 26.00 ○ にんじん 10.40 △ たまねぎ 19.50 △ ねぎ 3.90 △ 丸鶏使用がらスープ 0.68 こいくちしょうゆ 3.75 塩 0.25 こしょう 0.02 ごま油 0.37 □ 水 155.00 冷凍パイン 40.00 △	牛乳 206.00 ○ コッペパン 75.00 □ 豚肉 35.00 ○ 料理酒 1.04 しょうが 0.26 △ カットスパゲッティ 26.00 □ にんじん 10.40 △ たまねぎ 52.00 △ マッシュルーム 10.40 △ グリンピース 7.80 △ カレールウ 10.00 トマトケチャップ 2.50 ウスターソース 1.25 丸鶏使用がらスープ 0.18 こしょう 0.02 水 135.00 ちりめん 2.60 ○ 干ひじき 1.56 ○ ダイスチーズ 3.25 ○ にんじん 6.50 △ キャベツ 41.60 △ きゅうり 15.60 △ 三温糖 1.30 □ 酢 3.25 こいくちしょうゆ 2.21 なたね油 1.30 □	牛乳 206.00 ○ 精白米 100.00 □ 学校給食用強化米 0.30 ぎょうざ 51.00 ○ 揚げ油 5.10 □ にんじん 5.20 △ キャベツ 13.00 △ もやし 13.00 △ こまつな 15.60 △ 白ごま 0.52 □ 三温糖 0.31 □ こいくちしょうゆ 1.82 ごま油 0.78 □ たまご 22.10 ○ 鶏肉 13.00 ○ 料理酒 0.78 にんじん 6.50 △ たまねぎ 26.00 △ じゃがいも 26.00 □ にら 5.20 △ 丸鶏使用がらスープ 0.62 うすくちしょうゆ 1.87 塩 0.31 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 鶏肉 40.00 ○ 料理酒 1.30 大豆（乾） 7.80 ○ さつま揚げ 13.00 ○ にんじん 26.00 △ ごぼう 13.00 △ 干し椎茸 1.30 △ 板こんにゃく 32.50 △ じゃがいも 71.50 □ 角切り昆布 1.30 ○ さやいんげん 10.40 △ 三温糖 2.34 □ こいくちしょうゆ 7.15 みりん風調味料 1.30 白ごま 1.30 □ 水 39.00 ちりめん 1.30 ○ カリカリ梅（乾） 0.52 △ にんじん 9.10 △ キャベツ 52.00 △ こまつな 15.60 △ 三温糖 0.65 □ うすくちしょうゆ 1.30 ごま油 0.78 □	牛乳 206.00 ○ 精白米 100.00 □ 学校給食用強化米 0.30 さば 60.00 ○ しょうが 0.26 △ 三温糖 1.30 □ こいくちしょうゆ 2.60 みりん風調味料 1.95 じゃがいもでん粉 0.39 □ 水 3.90 カットわかめ 0.52 ○ はるさめ 4.68 □ にんじん 5.20 △ きゅうり 19.50 △ 三温糖 0.78 □ 酢 2.08 うすくちしょうゆ 1.04 木綿豆腐 26.00 ○ 油揚げ 4.55 ○ にんじん 6.50 △ たまねぎ 19.50 △ じゃがいも 39.00 □ ねぎ 3.90 △ だし煮干し 2.50 中みそ 10.62 ○ 水 155.00	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 大豆（ゆで） 26.00 ○ うずら卵 27.30 ○ にんじん 19.50 △ しめじ 10.40 △ 板こんにゃく 26.00 △ さといも 65.00 □ さやいんげん 10.40 △ 三温糖 2.34 □ 酢 5.20 こいくちしょうゆ 7.15 みりん風調味料 2.60 水 39.00 ちくわスライス 6.50 ○ にんじん 6.50 △ もやし 45.50 △ こまつな 19.50 △ 白ごま 1.04 □ 白すりごま 1.04 □ 三温糖 1.04 □ こいくちしょうゆ 3.64
	友好都市の料理 中国・徳陽市				ひろしま給食	沖縄慰霊の日 沖縄県の料理	カルシウム強化料理	御薗宇小学校 リクエスト	食育月間		
エネ 塩分	738 kcal 2.7 g	739 kcal 2.7 g	739 kcal 2.3 g	716 kcal 3.0 g	857 kcal 2.3 g	707 kcal 1.9 g	739 kcal 3.7 g	725 kcal 2.0 g	743 kcal 2.1 g	717 kcal 2.4 g	816 kcal 1.9 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）