8・9月　学校給食献立表Ａ

令和7年度

東広島学校給食センター

日(曜)	27(水)	28(木)	29(金)	1(月)	2(火)	3(水)	4(木)	5(金)	8(月)	9(火)	10(水)
献立	牛乳 コッペパン いちごジャム ヨーグルト	牛乳 コッペパン マーガリン 冷凍パイン	牛乳 コッペパン チョコレートクリーム レモンゼリー	牛乳 ごはん 豚キムチ 豆腐とチンゲン菜のスープ	牛乳 ごはん がんもどきの五目煮 おかかあえ	牛乳 ごはん しらす卵焼き 五目きんぴら 冬瓜汁	牛乳 コッペパン パスタのミートソース煮 ツナサラダ	牛乳 ごはん 鶏肉の照り焼き 青じそあえ 豆腐汁	牛乳 ビビンパ （ごはん） （ビビンパの具） わかめスープ	牛乳 ごはん いわしのバーベキューソース カリカリおいしいアーモンドサラダ ほくほくさつまいものクリームスープ	牛乳 ごはん スープカレー ビーンズサラダ
食材名	一人分量（g） 牛乳 206.00 ○ コッペパン 55.00 □ いちごジャム 15ｇ 1個 □ ヨーグルト80ｇ 1個 ○	一人分量（g） 牛乳 206.00 ○ コッペパン 55.00 □ マーガリン8ｇ 1個 □ 冷凍パイン40ｇ 1個 △	一人分量（g） 牛乳 206.00 ○ コッペパン 55.00 □ チョコレートクリーム10ｇ 1個 □ レモンゼリー40ｇ 1個 □	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 1.00 にんじん 10.00 △ たまねぎ 30.00 △ キャベツ 35.00 △ しいたけ 4.00 △ はくさいキムチ 10.00 △ にら 4.00 △ 三温糖 0.25 □ こいくちしょうゆ 3.00 塩 0.10 ごま油 0.60 □ 鶏肉 12.00 ○ 料理酒 0.80 木綿豆腐 30.00 ○ にんじん 8.00 △ もやし 15.00 △ チンゲンサイ 12.00 △ 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 水 125.00	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 ミニがんもどき 25.00 ○ にんじん 20.00 △ たけのこ 20.00 △ 板こんにゃく 20.00 △ しいたけ 6.00 △ じゃがいも 55.00 □ さやいんげん 8.00 △ 三温糖 1.70 □ こいくちしょうゆ 5.50 みりん風調味料 2.00 水 30.00 にんじん 6.00 △ もやし 40.00 △ こまつな 12.00 △ 和え物用花かつお 0.60 ○ 三温糖 0.50 □ こいくちしょうゆ 2.00	一人分量（g） 牛乳 206.00 ○ 精白米 80.00 □ 学校給食用強化米 0.24 しらす卵焼き50ｇ 1個 ○ 豚肉 8.00 ○ 料理酒 0.50 にんじん 3.00 △ ごぼう 12.00 △ 細切りこんにゃく 8.00 △ さやいんげん 6.00 △ ごま油 0.50 □ 三温糖 0.60 □ こいくちしょうゆ 2.00 みりん風調味料 0.25 鶏肉 10.00 ○ 木綿豆腐 20.00 ○ 油揚げ 3.50 ○ にんじん 8.00 △ 干し椎茸 0.50 △ とうがん 35.00 △ ねぎ 3.00 △ だし煮干し 2.00 こいくちしょうゆ 3.50 うすくちしょうゆ 1.00 料理酒 0.80 水 125.00	一人分量（g） 牛乳 206.00 ○ コッペパン 55.00 □ カットスパゲッティ 20.00 □ 牛ひき肉 10.00 ○ 豚ひき肉 15.00 ○ 料理酒 1.00 おろししょうが 0.20 △ おろしにんにく 0.20 △ たまねぎ 60.00 △ マッシュルーム 8.00 △ トマト缶 12.00 △ グリンピース 5.00 △ 三温糖 0.50 □ 丸鶏使用がらスープ 0.30 デミグラスソース 8.00 トマトピューレ 5.00 トマトケチャップ 12.00 ウスターソース 1.20 こしょう 0.02 水 80.00 ツナ油漬け 10.00 ○ にんじん 5.00 △ キャベツ 35.00 △ きゅうり 12.00 △ 三温糖 0.80 □ 酢 2.40 塩 0.20 こしょう 0.01	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50ｇ 1切 ○ 料理酒 1.00 おろししょうが 0.10 △ 三温糖 0.50 □ こいくちしょうゆ 1.60 みりん風調味料 1.50 でん粉 0.12 □ 水 3.50 にんじん 3.00 △ キャベツ 25.00 △ きゅうり 8.00 △ 青じそ（乾） 0.30 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	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 15.00 ○ 豚肉 25.00 ○ 料理酒 0.80 トウバンジャン 0.08 おろしにんにく 0.20 △ にんじん 10.00 △ ぜんまい 15.00 △ もやし 30.00 △ こまつな 10.00 △ はくさいキムチ 10.00 △ 三温糖 1.60 □ こいくちしょうゆ 5.00 ごま油 0.80 □ こしょう 0.02 鶏肉 5.00 ○ 料理酒 0.30 木綿豆腐 25.00 ○ にんじん 13.00 △ たまねぎ 20.00 △ えのきたけ 6.00 △ カットわかめ 0.80 ○ 丸鶏使用がらスープ 0.60 こいくちしょうゆ 2.50 塩 0.25 こしょう 0.02 水 130.00	一人分量（g） 牛乳 206.00 ○ 精白米 80.00 □ 学校給食用強化米 0.24 いわしでんぷん付き 50.00 ○ 揚げ油 5.00 □ おろしにんにく 0.12 △ すりおろしりんご 3.00 △ 三温糖 0.90 □ こいくちしょうゆ 1.80 料理酒 1.50 水 1.50 アーモンド 1.20 □ にんじん 3.00 △ キャベツ 25.00 △ きゅうり 6.00 △ とうもろこし 3.00 △ 白ごま 0.50 □ なたね油 0.60 □ 三温糖 0.80 □ うすくちしょうゆ 0.60 塩 0.10 こしょう 0.01 鶏肉 10.00 ○ 料理酒 0.50 にんじん 10.00 △ たまねぎ 25.00 △ さつまいも 30.00 □ マッシュルーム 8.00 △ パセリ(乾) 0.03 丸鶏使用がらスープ 0.55 米粉 1.50 □ 調理用牛乳 20.00 ○ 塩 0.35 こしょう 0.02 水 100.00 龍王小学校 リクエスト給食	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 おろしにんにく 0.30 △ カレー粉 0.25 にんじん 15.00 △ たまねぎ 30.00 △ じゃがいも 35.00 □ なす 12.00 △ ズッキーニ 12.00 △ うずら卵 25.00 ○ さやいんげん 8.00 △ 丸鶏使用がらスープ 0.35 カレールウ 5.00 トマトケチャップ 3.00 ウスターソース 0.50 こしょう 0.02 水 60.00 ミックスビーンズ 12.00 ○ にんじん 7.00 △ きゅうり 12.00 △ キャベツ 30.00 △ なたね油 1.00 □ 三温糖 1.00 □ 酢 2.50 塩 0.25 こしょう 0.01 姉妹都市:北海道 北広島市の料理
エネ 塩分	473 kcal 1.2 g	455 kcal 1.3 g	482 kcal 1.2 g	560 kcal 1.9 g	592 kcal 1.5 g	572 kcal 1.6 g	612 kcal 2.2 g	575 kcal 1.4 g	569 kcal 2.3 g	680 kcal 1.5 g	627 kcal 1.4 g

日(曜)	11(木)	12(金)	16(火)	17(水)	18(木)	19(金)	22(月)	24(水)	25(木)	26(金)	29(月)	30(火)
献立	牛乳 黒糖パン ミートボールと野菜のスープ煮 タコポテサラダ゛じゃこ～!!!	牛乳 ごはん 豚肉と野菜のみそ炒め 磯香あえ	牛乳 ごはん まごわやさしい煮 梅あえ	牛乳 古代米ごはん さんまのかば焼き ごまあえ ゆめまる汁	牛乳 コッペパン かぼちゃのクリーム煮 カラフルソテー	牛乳 あなご飯 （ごはん） （あなご飯の具） 鶏団子汁	牛乳 ごはん 豚じゃが つけものあえ	牛乳 ごはん あじの南蛮漬け なすのみそ汁	牛乳 コッペパン 鶏肉のトマト煮 枝豆サラダ	牛乳 ごはん 肉豆腐 切干大根の甘酢あえ	牛乳 ごはん 鶏肉とレバーの甘酢炒め 鉄ちゃんサラダ	牛乳 ごはん 高野豆腐のうま煮 酢の物
食材名	一人分量（g） 牛乳 206.00 ○ 黒糖パン 55.00 □ ミートボール 35.00 ○ にんじん 20.00 △ たまねぎ 40.00 △ キャベツ 40.00 △ しめじ 8.00 △ とうもろこし 8.00 △ パセリ(乾) 0.03 丸鶏使用がらスープ 0.50 こいくちしょうゆ 1.00 塩 0.20 こしょう 0.02 水 90.00 たこ 8.00 ○ ちりめん 2.00 ○ にんじん 5.00 △ じゃがいも 30.00 □ 刻みひろしまな漬 5.00 △ はっさく（缶詰） 10.00 △ ノンエッグマヨネーズ 5.00 □ 酢 0.30 塩 0.05 こしょう 0.01 ひろしま給食	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 1.00 おろししょうが 0.20 △ 絹揚げ 35.00 ○ にんじん 15.00 △ たまねぎ 30.00 △ たけのこ 15.00 △ キャベツ 30.00 △ しめじ 6.00 △ ピーマン 8.00 △ ごま油 0.80 □ 三温糖 0.80 □ こいくちしょうゆ 2.00 みりん風調味料 1.50 赤みそ 5.50 ○ でん粉 0.60 □ 水 15.00 ちくわスライス 6.00 ○ にんじん 6.00 △ もやし 30.00 △ こまつな 12.00 △ 素干しのり 0.50 ○ 三温糖 0.60 □ 酢 1.20 こいくちしょうゆ 2.00	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 大豆(ゆで) 15.00 ○ さつま揚げ 10.00 ○ にんじん 15.00 △ ごぼう 10.00 △ 干し椎茸 1.00 板こんにゃく 15.00 △ さといも 45.00 □ れんこん 20.00 △ 昆布 1.50 ○ さやいんげん 7.00 △ 白ごま 1.00 □ 三温糖 1.80 □ こいくちしょうゆ 5.50 みりん風調味料 1.00 水 30.00 にんじん 7.00 △ もやし 38.00 △ こまつな 15.00 △ カリカリ梅 0.50 △ 三温糖 0.60 □ うすくちしょうゆ 1.20 敬老の日献立 （健康長寿）	一人分量（g） 牛乳 206.00 ○ 精白米 80.00 □ 黒米 2.40 □ 学校給食用強化米 0.24 さんま開きでんぷん付き40ｇ 1枚 ○ 揚げ油 4.00 □ おろししょうが 0.10 △ 三温糖 1.50 □ こいくちしょうゆ 2.00 料理酒 1.00 みりん風調味料 1.50 水 5.00 にんじん 3.00 △ キャベツ 22.00 △ こまつな 10.00 △ 白すりごま 0.30 □ 白ごま 0.30 □ 三温糖 0.50 □ こいくちしょうゆ 1.20 油揚げ 3.00 ○ 木綿豆腐 20.00 ○ にんじん 8.00 △ たまねぎ 15.00 △ とうがん 15.00 △ なす 10.00 △ しいたけ 3.00 △ ねぎ 3.00 △ だし煮干し 2.00 中みそ 8.50 ○ 水 125.00 食育の日	一人分量（g） 牛乳 206.00 ○ コッペパン 55.00 □ 鶏肉 25.00 ○ 料理酒 1.00 にんじん 20.00 △ たまねぎ 40.00 △ かぼちゃ 35.00 △ じゃがいも 30.00 □ マッシュルーム 6.00 △ グリンピース 5.00 △ 有塩バター 1.50 □ 調理用牛乳 20.00 ○ 米粉 3.00 □ 丸鶏使用がらスープ 0.65 塩 0.35 こしょう 0.02 水 70.00 ベーコン 8.00 ○ 料理酒 0.50 キャベツ 35.00 △ ピーマンミックス 18.00 △ 塩 0.12 こしょう 0.01	一人分量（g） 牛乳 206.00 ○ 精白米 80.00 □ 学校給食用強化米 0.24 あなご刻み味付き 18.00 ○ 錦糸卵 15.00 ○ 油揚げ 5.00 ○ にんじん 8.00 △ ごぼう 12.00 △ 干し椎茸 0.80 △ さやいんげん 10.00 △ こいくちしょうゆ 1.30 料理酒 0.50 みりん風調味料 2.00 水 3.50 鶏つくね 25.00 ○ 絹揚げ(ミニ) 10.00 ○ にんじん 8.00 △ たまねぎ 15.00 △ さといも 15.00 □ ねぎ 3.00 △ だし昆布 1.00 混合削り節 2.00 うすくちしょうゆ 2.00 料理酒 1.00 塩 0.20 水 125.00 広島県の郷土料理	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 にんじん 15.00 △ たまねぎ 35.00 △ 糸こんにゃく 20.00 △ さつま揚げ 10.00 ○ 酢 2.00 △ じゃがいも 60.00 □ グリンピース 5.00 △ 三温糖 1.50 □ こいくちしょうゆ 5.50 みりん風調味料 0.80 水 30.00 せん切りたくあん 10.00 △ にんじん 6.00 △ もやし 30.00 △ きゅうり 12.00 △ 三温糖 0.80 □ 酢 1.50 こいくちしょうゆ 1.00	一人分量（g） 牛乳 206.00 ○ 精白米 80.00 □ 学校給食用強化米 0.24 あじでん粉付き 50.00 ○ 揚げ油 5.00 □ にんじん 10.00 △ たまねぎ 30.00 △ ピーマン 5.00 △ 三温糖 2.00 □ 酢 4.00 こいくちしょうゆ 3.50 一味唐辛子 0.01 木綿豆腐 20.00 ○ 油揚げ 3.50 ○ にんじん 6.00 △ たまねぎ 15.00 △ じゃがいも 25.00 □ なす 15.00 △ ねぎ 3.00 △ だし煮干し 2.00 中みそ 8.50 ○ 水 120.00	一人分量（g） 牛乳 206.00 ○ コッペパン 55.00 □ 鶏肉 40.00 ○ 料理酒 0.80 おろしにんにく 0.30 △ にんじん 20.00 △ たまねぎ 40.00 △ じゃがいも 55.00 □ しめじ 8.00 △ トマト缶 20.00 △ トマトケチャップ 5.00 ウスターソース 1.00 丸鶏使用がらスープ 0.60 三温糖 0.45 □ 塩 0.20 こしょう 0.02 水 30.00 にんじん 6.00 △ キャベツ 35.00 △ きゅうり 12.00 △ えだまめ 6.00 △ なたね油 1.00 □ 三温糖 0.80 □ 酢 2.50 塩 0.20 こしょう 0.01	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 30.00 ○ 料理酒 0.80 おろししょうが 0.30 △ 木綿豆腐 80.00 ○ にんじん 15.00 △ たまねぎ 35.00 △ 糸こんにゃく 25.00 △ しいたけ 4.00 △ ねぎ 5.00 △ 三温糖 2.80 □ こいくちしょうゆ 6.50 みりん風調味料 0.50 水 20.00 切干しだいこん 5.00 △ カットわかめ 0.50 ○ にんじん 6.00 △ きゅうり 15.00 △ 白ごま 0.80 □ 三温糖 1.20 □ 酢 2.40 うすくちしょうゆ 2.00	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 35.00 ○ 塩 0.08 こしょう 0.01 でん粉 3.00 □ レバーでんぷん付き 20.00 ○ 揚げ油 5.50 □ にんじん 15.00 △ たまねぎ 40.00 △ たけのこ 25.00 △ しいたけ 10.00 △ ピーマン 8.00 △ なたね油 0.40 □ トマトケチャップ 3.00 三温糖 1.70 □ 酢 2.70 こいくちしょうゆ 5.00 みりん風調味料 0.90 水 4.00 干ひじき 1.00 ○ にんじん 8.00 △ キャベツ 30.00 △ こまつな 12.00 △ とうもろこし 4.00 △ ごま油 0.80 □ 三温糖 1.00 □ 酢 2.50 こいくちしょうゆ 1.50 塩 0.12 こしょう 0.01 貧血予防:鉄分強化料理	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 高野豆腐 7.00 ○ にんじん 15.00 △ たけのこ 20.00 △ ごぼう 10.00 △ 板こんにゃく 15.00 △ じゃがいも 50.00 □ さやいんげん 8.00 △ 三温糖 1.50 □ こいくちしょうゆ 5.50 みりん風調味料 1.30 水 50.00 ちりめん 2.00 ○ にんじん 6.00 △ もやし 30.00 △ きゅうり 15.00 △ カットわかめ 0.50 ○ 三温糖 1.00 □ 酢 2.40 うすくちしょうゆ 1.30 塩 0.10
エネ 塩分	571 kcal 2.3 g	582 kcal 1.6 g	568 kcal 1.8 g	647 kcal 1.9 g	594 kcal 2.0 g	590 kcal 1.6 g	581 kcal 1.6 g	620 kcal 1.9 g	581 kcal 2.1 g	624 kcal 1.5 g	657 kcal 1.4 g	555 kcal 1.6 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）

※　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。