



8・9月 学校給食献立表B(小)



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 チョコレートクリーム □モンゼリー	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 冷凍バイン	牛乳 ごはん 白身魚フライ きゅうりのピリッと漬け もずくスープ	牛乳 黒糖パン ミートボールと野菜のスープ煮 タコボテサラダ`じゃこ〜!!!	牛乳 ごはん 肉豆腐 切干大根の甘酢あえ	牛乳 ごはん あじの南蛮漬け なすのみそ汁	牛乳 ごはん スープカレー ビーンズサラダ	牛乳 ごはん 高野豆腐のうま煮 酢の物	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 小いわしの梅の香揚げ ピーマンの昆布あえ 米粉めん汁										
食 材 名	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 □	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 ○	牛乳 206.00 ○ コッペパン 55.00 □ マーガリン8g 1個 □ 冷凍バイン40g 1個 △	牛乳 206.00 ○ 精白米 学校給食用強化米 80.00 □ 0.24 白身魚フライ50g 1個 ○ 揚げ油 5.00 □ だいこん 17.00 △ きゅうり 20.00 △ 三温糖 0.40 □ 酢 0.80 こいくちしょうゆ 1.50 ごま油 0.40 □ 一味唐辛子 0.01 ベーコン 8.00 ○ 料理酒 0.30 もずく 15.00 ○ 木綿豆腐 25.00 ○ にんじん 6.00 △ たまねぎ 20.00 △ ねぎ 3.00 △ 丸鶏使用がらスープ 0.50 こいくちしょうゆ 3.00 塩 0.25 こしょう 0.02 水 125.00	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 △ たまねぎ 15.00 △ 三温糖 35.00 △ 酢 4.00 こいくちしょうゆ 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 たこ 8.00 ○ ちりめん 2.00 ○ じゃがいも 30.00 □ 刻みひろしまな漬 5.00 △ にんじん 5.00 △ きゅうり 5.00 △ 白ごま 0.80 三温糖 1.20 □ 酢 2.40 うすくちしょうゆ 2.00	牛乳 206.00 ○ 精白米 学校給食用強化米 80.00 □ 0.24 牛肉 30.00 ○ 揚げ油 0.80 おろししょうが 0.30 △ にんじん 10.00 △ 木綿豆腐 8.00 ○ たまねぎ 15.00 △ 三温糖 35.00 △ 酢 4.00 こいくちしょうゆ 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 △ たまねぎ 15.00 △ じゃがいも 3.00 △ 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	牛乳 206.00 ○ 精白米 学校給食用強化米 80.00 □ 0.24 鶏肉 25.00 ○ 料理酒 0.80 高野豆腐 7.00 ○ 料理酒 1.00 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 △ 板こんにやく 15.00 △ 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 △ 三温糖 1.50 □ こいくちしょうゆ 5.50 デミグラスソース 1.30 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 にんじん 0.02 こしょう 3.00 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	牛乳 206.00 ○ 精白米 学校給食用強化米 80.00 □ 0.24 鶏肉 25.00 ○ 料理酒 1.00 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 △ グリーンピース 5.00 △ 鶏肉 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 にんじん 6.00 △ こしょう 30.00 △ 水 80.00 ツナ油漬け 1.00 ○ にんじん 5.00 △ キャベツ 35.00 △ きゅうり 12.00 △ 塩 0.80 □ 酢 2.40 塩 0.20 こしょう 0.01	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 △ ピーマン 10.00 △ 塩昆布 0.50 ○ こいくちしょうゆ 0.50 鶏肉 12.00 ○ 油揚げ 3.50 ○ 米粉めん 10.00 □ にんじん 8.00 △ たまねぎ 25.00 △ えのきたけ 7.00 △ 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 1.80 うすくちしょうゆ 1.80 料理酒 1.00 塩 0.20 水 125.00												
	ひろしま給食				姉妹都市:北海道 北広島市の料理																
	エネ 塩分	482 kcal 1.2 g	473 kcal 1.2 g	455 kcal 1.3 g	604 kcal 1.6 g	571 kcal 2.3 g	624 kcal 1.5 g	620 kcal 1.9 g	627 kcal 1.4 g	582 kcal 1.6 g	612 kcal 2.2 g	597 kcal 1.8 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 ごはん 豚キムチ 豆腐とチンゲン菜のスープ	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 コッペパン 鶏肉のトマト煮 枝豆サラダ	牛乳 あなご飯 (ごはん) (あなご飯の具) 鶏団子汁	牛乳 ごはん 照り焼きチキン フレンチサラダ ABCスープ	牛乳 ごはん さんまのどきの五目煮 おかかあえ	牛乳 ごはん 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 ごはん まごわやさしい煮 梅あえ	牛乳 ごはん 豚肉と野菜のみそ炒め 磯香あえ	牛乳 ごはん しらす卵焼き 五目きんぴら 冬瓜汁	牛乳 ごはん (ごはん) (ビビンバの具) わかめスープ 冷凍みかん	牛乳 コッペパン かぼちゃのクリーム煮 カラフルソテー								
	食 材 名	牛乳 206.00 ○ 精白米 学校給食用強化米 80.00 □ 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	牛乳 206.00 ○ 精白米 学校給食用強化米 80.00 □ 0.24 鶏肉 35.00 ○ 料理酒 0.08 おろしにんにく 0.01 にんじん 3.00 たまねぎ 20.00 レバーでんぶん付き 20.00 ○ 揚げ油 5.50 □ しめじ 40.00 △ トマト缶 15.00 △ ウスターソース 25.00 △ 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 △ 干ひじき 1.00 ○ にんじん 8.00 △ キャベツ 30.00 △ ごまつな 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	牛乳 206.00 ○ コッペパン 55.00 □ 鶏肉 40.00 ○ 料理酒 0.80 錦糸卵 0.30 △ 油揚げ 20.00 △ にんじん 40.00 △ ごぼう 55.00 ○ 干し椎茸 8.00 △ さいやいんげん 20.00 △ トマト缶 5.00 トマトケチャップ 1.00 ウスターソース 0.60 丸鶏使用がらスープ 0.45 □ 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 料理酒 2.00 にんじん 10.00 △ たまねぎ 2.00 たまねぎ 1.00 マッシュルーム 6.00 △ じゃがいも 20.00 □ 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 0.60 塩 0.25 こしょう 0.02 水 125.00	牛乳 206.00 ○ 精白米 学校給食用強化米 80.00 □ 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 □ にんじん 12.00 △ こいくちしょうゆ 1.60 板こんにやく 0.80 △ さいやいんげん 0.12 □ 水 3.50 にんじん 3.00 △ キャベツ 25.00 △ きゅうり 8.00 △ なたね油 0.60 □ 水 0.50 □ 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 □ こしょう 0.01 ベーコン 6.00 ○ 料理酒 0.50 にんじん 10.00 △ たまねぎ 30.00 △ マッシュルーム 6.00 △ じゃがいも 20.00 □ 水 3.50 □ 酢 0.03 丸鶏使用がらスープ 0.60 塩 0.25 こしょう 0.02 水 125.00	牛乳 206.00 ○ 精白米 学校給食用強化米 80.00 □ 0.24 鶏肉 25.00 ○ 料理酒 0.80 さんま開きでんぶん付き40g 1枚 ○ 揚げ油 4.00 ミニがんとどき 25.00 ○ おろししょうが 0.10 △ 三温糖 1.50 □ ごぼう 2.00 干し椎茸 1.00 板こんにやく 1.50 さいやいんげん 5.00 れんこん 20.00 △ 昆布 3.00 △ さやいんげん 22.00 △ 白ごま 10.00 △ 白すりごま 0.30 白ごま 0.30 三温糖 0.30 □ こいくちしょうゆ 1.20 にんじん 6.00 △ もやし 40.00 △ ごまつな 12.00 △ 三温糖 0.50 □ 油揚げ 3.00 ○ 木綿豆腐 20.00 ○ にんじん 8.00 △ ごまつな 15.00 △ たまねぎ 15.00 △ 三温糖 0.60 うすくちしょうゆ 1.20	牛乳 206.00 ○ 精白米 学校給食用強化米 80.00 □ 0.24 鶏肉 25.00 ○ 料理酒 1.00 大豆(ゆで) 15.00 ○ 絹揚げ 10.00 ○ にんじん 15.00 △ たまねぎ 30.00 △ たけのこ 1.00 キャベツ 15.00 △ さといも 45.00 □ れんこん 20.00 △ ピーマン 1.50 ○ ごま油 0.80 三温糖 0.80 みりん風調味料 1.80 □ こいくちしょうゆ 1.00 白ごま 5.50 三温糖 1.00 水 30.00 ちくわスライス 7.00 △ にんじん 38.00 △ もやし 15.00 △ ごまつな 0.50 △ 素干しのり 0.60 三温糖 1.20 酢 2.00 こいくちしょうゆ	牛乳 206.00 ○ 精白米 学校給食用強化米 80.00 □ 0.24 豚肉 30.00 ○ 料理酒 1.00 おろししょうが 0.20 △ 豚肉 8.00 ○ 料理酒 0.50 にんじん 3.00 △ たまねぎ 12.00 △ 板こんにやく 8.00 △ キャベツ 30.00 △ 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 △ 料理酒 0.50 木綿豆腐 25.00 ○ キャベツ 13.00 △ ピーマン 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 冷凍みかん75g 1個 △	牛乳 206.00 ○ 精白米 学校給食用強化米 80.00 □ 0.24 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 △ グリーンピース 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												
		貧血予防:鉄分強化料理				広島県の郷土料理				東西条小学校 リクエスト給食				食育の日				敬老の日献立 (健康長寿)			
		エネ 塩分	560 kcal 1.9 g	657 kcal 1.4 g	581 kcal 2.1 g	590 kcal 1.6 g	608 kcal 1.3 g	592 kcal 1.5 g	647 kcal 1.9 g	598 kcal 1.8 g	582 kcal 1.6 g	572 kcal 1.6 g	610 kcal 2.3 g	594 kcal 2.0 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。

