8・9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

27(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

一人分量（g）

食材名		
牛乳	206.00	○
コッペパン	75.00	□
チョコレートクリーム10ｇ	1個	□
レモンゼリー40ｇ	1個	□

エネ 573 kcal　塩分 1.6 g

28(木)

献立: 牛乳
コッペパン
いちごジャム
ヨーグルト

一人分量（g）

食材名		
牛乳	206.00	○
コッペパン	75.00	□
いちごジャム 15ｇ	1個	□
ヨーグルト80ｇ	1個	○

エネ 564 kcal　塩分 1.6 g

29(金)

献立: 牛乳
コッペパン
マーガリン
冷凍パイン

一人分量（g）

食材名		
牛乳	206.00	○
コッペパン	75.00	□
マーガリン8ｇ	1個	□
冷凍パイン40ｇ	1個	△

エネ 546 kcal　塩分 1.7 g

1(月)

献立: 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

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	
白身魚フライ60ｇ	1個	○
揚げ油	6.00	□
だいこん	22.10	△
きゅうり	26.00	△
三温糖	0.52	□
酢	1.04	
こいくちしょうゆ	1.95	
ごま油	0.52	□
一味唐辛子	0.01	
ベーコン	10.40	○
料理酒	0.39	
もずく	19.50	○
木綿豆腐	32.50	○
にんじん	7.80	△
たまねぎ	26.00	△
ねぎ	3.90	△
丸鶏使用がらスープ	0.65	
こいくちしょうゆ	3.90	
塩	0.33	
こしょう	0.02	
水	155.00	

エネ 717 kcal　塩分 2.3 g

2(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～!!!

一人分量（g）

食材名		
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	52.00	△
キャベツ	52.00	△
しめじ	10.40	△
とうもろこし	10.40	△
パセリ(乾)	0.04	
丸鶏使用がらスープ	0.65	
こいくちしょうゆ	1.30	
塩	0.26	
こしょう	0.02	
水	117.00	
たこ	10.40	○
ちりめん	2.60	○
じゃがいも	39.00	□
刻みひろしまな漬	6.50	△
にんじん	6.50	△
はっさく（缶詰）	13.00	△
塩	0.07	
こしょう	0.01	
ノンエッグマヨネーズ	6.50	□
酢	0.39	

ひろしま給食

エネ 721 kcal　塩分 3.5 g

3(水)

献立: 牛乳
ごはん
肉豆腐
切干大根の甘酢あえ

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	40.00	○
料理酒	1.04	
おろししょうが	0.39	△
木綿豆腐	104.00	○
にんじん	19.50	△
たまねぎ	45.50	△
糸こんにゃく	32.50	△
しいたけ	5.20	△
ねぎ	6.50	△
三温糖	3.64	□
こいくちしょうゆ	8.45	
みりん風調味料	0.65	
水	26.00	
切干しだいこん	6.50	△
カットわかめ	0.65	○
にんじん	7.80	△
きゅうり	19.50	△
白ごま	1.04	□
三温糖	1.56	□
酢	3.12	
うすくちしょうゆ	2.60	

エネ 761 kcal　塩分 2.0 g

4(木)

献立: 牛乳
ごはん
あじの南蛮漬け
なすのみそ汁

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	
あじでん粉付き	65.00	○
揚げ油	6.50	□
にんじん	13.00	△
たまねぎ	39.00	△
ピーマン	6.50	△
三温糖	2.60	□
酢	5.20	
こいくちしょうゆ	4.55	
一味唐辛子	0.01	
木綿豆腐	26.00	○
油揚げ	4.55	○
にんじん	7.80	△
たまねぎ	19.50	△
トマトケチャップ	3.75	
じゃがいも	32.50	□
なす	19.50	△
ねぎ	3.90	△
だし煮干し	2.50	
中みそ	10.62	○
水	150.00	

エネ 750 kcal　塩分 2.3 g

5(金)

献立: 牛乳
ごはん
スープカレー
ビーンズサラダ

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	
鶏肉	35.00	○
料理酒	1.04	
おろしにんにく	0.39	△
カレー粉	0.33	
にんじん	19.50	△
たまねぎ	39.00	△
じゃがいも	45.50	□
なす	15.60	△
ズッキーニ	15.60	△
うずら卵	32.50	○
さやいんげん	10.40	△
丸鶏使用がらスープ	0.43	
カレールウ	6.25	
トマトケチャップ	3.75	
ウスターソース	0.62	
こしょう	0.02	
水	75.00	
ミックスビーンズ	15.60	○
にんじん	9.10	△
きゅうり	15.60	△
キャベツ	39.00	△
なたね油	1.30	□
三温糖	1.30	□
酢	3.25	
塩	0.33	
こしょう	0.01	

姉妹都市:北海道
北広島市の料理

エネ 766 kcal　塩分 1.9 g

8(月)

献立: 牛乳
ごはん
高野豆腐のうま煮
酢の物

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	
鶏肉	35.00	○
料理酒	1.30	
高野豆腐	9.10	○
にんじん	19.50	△
たけのこ	26.00	△
ごぼう	13.00	△
板こんにゃく	19.50	△
じゃがいも	65.00	□
さやいんげん	10.40	△
三温糖	1.95	□
こいくちしょうゆ	7.15	
みりん風調味料	1.69	
水	65.00	
ちりめん	2.60	○
にんじん	7.80	△
もやし	39.00	△
きゅうり	19.50	△
カットわかめ	0.65	○
三温糖	1.30	□
酢	3.12	
うすくちしょうゆ	1.69	
塩	0.13	

エネ 709 kcal　塩分 2.1 g

9(火)

献立: 牛乳
コッペパン
パスタのミートソース煮
ツナサラダ

一人分量（g）

食材名		
牛乳	206.00	○
コッペパン	75.00	□
カットスパゲッティ	26.00	□
牛ひき肉	13.00	○
豚ひき肉	19.50	○
料理酒	1.30	
おろししょうが	0.26	△
おろしにんにく	0.26	△
たまねぎ	78.00	△
マッシュルーム	10.40	△
トマト缶	15.60	△
グリンピース	6.50	△
三温糖	0.62	□
丸鶏使用がらスープ	0.37	
デミグラスソース	10.00	
トマトピューレ	6.25	
トマトケチャップ	15.00	
ウスターソース	1.50	
こしょう	0.02	
水	100.00	
ツナ油漬け	13.00	○
にんじん	6.50	△
キャベツ	45.50	△
きゅうり	15.60	△
三温糖	1.04	□
酢	3.12	
塩	0.26	
こしょう	0.01	

エネ 768 kcal　塩分 2.9 g

10(水)

献立: 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

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	
小いわし梅の香揚げ	52.00	○
揚げ油	5.20	□
にんじん	6.50	△
もやし	26.00	△
ピーマン	13.00	△
塩昆布	0.65	○
こいくちしょうゆ	0.65	
鶏肉	15.60	○
油揚げ	4.55	○
米粉めん	13.00	□
にんじん	10.40	△
たまねぎ	32.50	△
えのきたけ	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	2.25	
うすくちしょうゆ	2.25	
料理酒	1.25	
塩	0.25	
水	155.00	

エネ 726 kcal　塩分 2.1 g

11(木)

献立: 牛乳
ごはん
豚キムチ
豆腐とチンゲン菜のスープ
小魚アーモンド

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	45.50	○
料理酒	1.30	
にんじん	13.00	△
たまねぎ	39.00	△
キャベツ	45.50	△
しいたけ	5.20	△
はくさいキムチ	13.00	△
にら	5.20	△
三温糖	0.33	□
こいくちしょうゆ	3.90	
塩	0.13	
ごま油	0.78	□
鶏肉	15.60	○
料理酒	1.04	
木綿豆腐	39.00	○
にんじん	10.40	△
もやし	19.50	△
チンゲンサイ	15.60	△
丸鶏使用がらスープ	0.75	
こいくちしょうゆ	3.12	
塩	0.25	
こしょう	0.02	
水	155.00	
小魚アーモンド8ｇ	1個	○

エネ 710 kcal　塩分 2.4 g

12(金)

献立: 牛乳
ごはん
鶏肉とレバーの甘酢炒め
鉄ちゃんサラダ

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	
鶏肉	45.50	○
塩	0.10	
こしょう	0.01	
でん粉	3.90	□
レバーでんぷん付き	26.00	○
揚げ油	7.15	□
たまねぎ	52.00	△
にんじん	19.50	△
たけのこ	32.50	△
しいたけ	13.00	△
ピーマン	10.40	△
なたね油	0.52	□
トマトケチャップ	3.90	
三温糖	2.21	□
酢	3.51	
こいくちしょうゆ	6.50	
みりん風調味料	1.17	
水	5.20	
干ひじき	1.30	○
にんじん	10.40	△
キャベツ	39.00	△
こまつな	15.60	△
とうもろこし	5.20	△
ごま油	1.04	□
三温糖	1.30	□
酢	3.25	
こいくちしょうゆ	1.95	
塩	0.16	
こしょう	0.01	

貧血予防:鉄分強化料理

エネ 797 kcal　塩分 2.0 g

16(火)

献立: 牛乳
コッペパン
鶏肉のトマト煮
枝豆サラダ

一人分量（g）

食材名		
牛乳	206.00	○
コッペパン	75.00	□
鶏肉	52.00	○
料理酒	1.04	
おろしにんにく	0.39	△
にんじん	26.00	△
たまねぎ	52.00	△
じゃがいも	71.50	□
しめじ	10.40	△
トマト缶	26.00	△
トマトケチャップ	6.50	
ウスターソース	1.30	
丸鶏使用がらスープ	0.78	
三温糖	0.59	□
塩	0.26	
こしょう	0.02	
水	39.00	
にんじん	7.80	△
キャベツ	45.50	△
きゅうり	15.60	△
えだまめ	7.80	△
なたね油	1.30	□
三温糖	1.04	□
酢	3.25	
塩	0.26	
こしょう	0.01	

エネ 734 kcal　塩分 2.9 g

17(水)

献立: 牛乳
あなご飯
（ごはん）
（あなご飯の具）
鶏団子汁

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	
あなご刻み味付き	23.40	○
錦糸卵	19.50	○
油揚げ	6.50	○
にんじん	10.40	△
ごぼう	15.60	△
干し椎茸	1.04	△
さやいんげん	13.00	△
こいくちしょうゆ	1.69	
料理酒	0.65	
みりん風調味料	2.60	
水	4.55	
鶏つくね	32.50	○
絹揚げ(ミニ)	13.00	○
にんじん	10.40	△
たまねぎ	19.50	△
さといも	19.50	□
ねぎ	3.90	△
だし昆布	1.25	
混合削り節	2.50	
うすくちしょうゆ	2.50	
料理酒	1.25	
塩	0.25	
水	155.00	

広島県の郷土料理

エネ 714 kcal　塩分 1.8 g

18(木)

献立: 牛乳
ごはん
照り焼きチキン
フレンチサラダ
ＡＢＣスープ

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	
鶏肉70ｇ	1切	○
料理酒	1.30	
おろししょうが	0.13	△
三温糖	0.65	□
こいくちしょうゆ	2.08	
みりん風調味料	1.95	
でん粉	0.16	□
水	4.55	
にんじん	3.90	△
キャベツ	32.50	△
きゅうり	10.40	△
なたね油	0.78	□
三温糖	0.65	□
酢	1.95	
塩	0.20	
こしょう	0.01	
ベーコン	8.00	○
料理酒	0.65	
にんじん	13.00	△
たまねぎ	39.00	△
マッシュルーム	7.80	△
じゃがいも	26.00	□
アルファベットマカロニ	4.55	□
パセリ(乾)	0.03	
丸鶏使用がらスープ	0.75	
塩	0.31	
こしょう	0.02	
水	156.25	

東西条小学校
リクエスト給食

エネ 763 kcal　塩分 1.6 g

19(金)

献立: 牛乳
ごはん
がんもどきの五目煮
おかかあえ

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	
鶏肉	35.00	○
料理酒	1.04	
ミニがんもどき	32.50	○
にんじん	26.00	△
たけのこ	26.00	△
板こんにゃく	26.00	△
しいたけ	7.80	△
じゃがいも	71.50	□
さやいんげん	10.40	△
三温糖	2.21	□
こいくちしょうゆ	7.15	
みりん風調味料	2.60	
水	39.00	
にんじん	7.80	△
もやし	52.00	△
こまつな	15.60	△
和え物用花かつお	0.78	○
三温糖	0.65	□
こいくちしょうゆ	2.60	

エネ 720 kcal　塩分 1.9 g

22(月)

献立: 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

一人分量（g）

食材名		
牛乳	206.00	○
精白米	100.00	□
黒米	3.00	□
学校給食用強化米	0.30	
さんま開きでんぷん付き50ｇ	1枚	○
揚げ油	5.00	□
おろししょうが	0.13	△
三温糖	1.95	□
こいくちしょうゆ	2.60	
料理酒	1.30	
みりん風調味料	1.95	
水	6.50	
にんじん	3.90	△
キャベツ	28.60	△
こまつな	13.00	△
白すりごま	0.39	□
白ごま	0.39	□
三温糖	0.65	□
こいくちしょうゆ	1.56	
油揚げ	3.90	○
木綿豆腐	26.00	○
にんじん	10.40	△
たまねぎ	19.50	△
とうがん	19.50	△
なす	13.00	△
しいたけ	3.90	△
ねぎ	3.90	△
だし煮干し	2.50	
中みそ	10.62	○
水	155.00	

食育の日

エネ 778 kcal　塩分 2.3 g

24(水)

献立: 牛乳
ごはん
まごわやさしい煮
梅あえ

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	
鶏肉	32.50	○
料理酒	1.30	
大豆(ゆで)	19.50	○
さつま揚げ	13.00	○
にんじん	19.50	△
ごぼう	13.00	△
干し椎茸	1.30	△
板こんにゃく	19.50	△
さといも	58.50	□
れんこん	26.00	△
昆布	1.95	○
さやいんげん	9.10	△
白ごま	1.30	□
三温糖	2.34	□
こいくちしょうゆ	7.15	
みりん風調味料	1.30	
水	39.00	
にんじん	9.10	△
キャベツ	49.40	△
こまつな	19.50	△
カリカリ梅	0.65	△
三温糖	0.78	□
うすくちしょうゆ	1.56	

敬老の日献立
（健康長寿）

エネ 723 kcal　塩分 2.1 g

25(木)

献立: 牛乳
ごはん
豚肉と野菜のみそ炒め
磯香あえ

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	1.30	
おろししょうが	0.26	△
絹揚げ	45.50	○
にんじん	19.50	△
たまねぎ	39.00	△
たけのこ	19.50	△
キャベツ	39.00	△
しめじ	7.80	△
ピーマン	10.40	△
ごま油	1.04	□
三温糖	1.04	□
こいくちしょうゆ	2.60	
みりん風調味料	1.95	
赤みそ	7.15	○
でん粉	0.78	□
水	19.50	
ちくわスライス	8.00	○
にんじん	7.80	△
もやし	39.00	△
こまつな	15.60	△
素干しのり	0.65	○
三温糖	0.78	□
酢	1.56	
こいくちしょうゆ	2.60	

エネ 706 kcal　塩分 2.1 g

26(金)

献立: 牛乳
ごはん
しらす卵焼き
五目きんぴら
冬瓜汁
◪モンゼリー

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	
しらす卵焼き60ｇ	1個	○
豚肉	10.40	○
料理酒	0.65	
にんじん	3.90	△
ごぼう	15.60	△
細切りこんにゃく	10.40	△
さやいんげん	7.80	△
ごま油	0.65	□
三温糖	0.78	□
こいくちしょうゆ	2.60	
みりん風調味料	0.33	
鶏肉	13.00	○
木綿豆腐	26.00	○
油揚げ	4.55	○
にんじん	10.40	△
干し椎茸	0.65	△
とうがん	45.50	△
ねぎ	3.90	△
だし煮干し	2.50	
こいくちしょうゆ	4.37	
うすくちしょうゆ	1.25	
料理酒	1.00	
水	155.00	
レモンゼリー40ｇ	1個	□

エネ 719 kcal　塩分 1.9 g

29(月)

献立: 牛乳
ビビンパ
（ごはん）
（ビビンパの具）
わかめスープ
冷凍みかん

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	20.00	○
豚肉	35.00	○
料理酒	1.04	
トウバンジャン	0.10	
おろしにんにく	0.26	△
にんじん	13.00	△
ぜんまい	19.50	△
もやし	39.00	△
こまつな	13.00	△
はくさいキムチ	13.00	△
三温糖	2.08	□
こいくちしょうゆ	6.50	
ごま油	1.04	□
こしょう	0.02	
鶏肉	6.50	○
料理酒	0.39	
木綿豆腐	32.50	○
にんじん	16.90	△
たまねぎ	26.00	△
えのきたけ	7.80	△
カットわかめ	1.04	○
丸鶏使用がらスープ	0.75	
こいくちしょうゆ	3.12	
塩	0.31	
こしょう	0.02	
水	162.50	
冷凍みかん75g	1個	△

エネ 744 kcal　塩分 2.9 g

30(火)

献立: 牛乳
コッペパン
かぼちゃのクリーム煮
カラフルソテー

一人分量（g）

食材名		
牛乳	206.00	○
コッペパン	75.00	□
鶏肉	35.00	○
料理酒	1.30	
にんじん	26.00	△
たまねぎ	52.00	△
かぼちゃ	45.50	△
じゃがいも	39.00	□
マッシュルーム	7.80	△
グリンピース	6.50	△
有塩バター	1.95	□
調理用牛乳	26.00	○
米粉	3.90	□
丸鶏使用がらスープ	0.85	
塩	0.46	
こしょう	0.02	
水	91.00	
ベーコン	10.40	○
料理酒	0.65	
キャベツ	45.50	△
ピーマンミックス	23.40	△
塩	0.16	
こしょう	0.01	

エネ 756 kcal　塩分 2.9 g

○：赤のなかまの食べ物（主に体をつくる）

□：黄のなかまの食べ物（主にエネルギーのもとになる）