



10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)	1(水)	2(木)	3(金)	6(月)	7(火)	8(水)	9(木)	10(金)	16(木)	17(金)	
献立	牛乳 ごはん 豚じゃが 和風サラダ	牛乳 コッペパン ブルーベリージャム 鶏肉とレバーのケチャップ炒め キャロットソテー 白いんげん豆のスープ	牛乳 ごはん さばの照り焼き 柿なます 鶏団子汁	牛乳 ごはん だし巻たまご おかか煮 月見汁 月見団子	牛乳 秋いっぱいカレーライス (ごはん) (秋いっぱいカレーライスのルウ) せとうち太陽サラダ	牛乳 ごはん いわしのかば焼き 添え野菜 じゃがいものみそ汁	牛乳 コッペパン きのこクリームパスタ りっちゃんサラダ	牛乳 ごはん 美酒鍋 ひじきのごまマヨネーズあえ	牛乳 コッペパン クリームシチュー ウインナーのケチャップ炒め	牛乳 ごはん 大根と里芋の鶏そぼろあん ちくわと野菜のあえ物	
食材名	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 40.00 △ 糸こんにゃく 20.00 △ じゃがいも 60.00 □ 絹揚げ 25.00 ○ さやいんげん 5.00 △ 三温糖 2.00 □ こいくちしょうゆ 5.50 みりん風調味料 1.00 水 20.00 ちりめん 2.00 ○ にんじん 7.00 △ キャベツ 35.00 △ こまつな 10.00 △ カットわかめ 0.50 ○ なたね油 1.00 □ 三温糖 0.50 □ 酢 2.40 こいくちしょうゆ 1.70	牛乳 206.00 ○ コッペパン 55.00 □ ブルーベリージャム15g 1個 □ レバーでん粉付き 20.00 ○ 鶏肉 30.00 ○ でん粉 3.00 □ 揚げ油 5.00 □ トマトケチャップ 4.00 □ ウスターソース 1.00 三温糖 0.50 □ みりん風調味料 0.60 水 4.00 にんじん 20.00 △ キャベツ 15.00 △ 塩 0.12 こしょう 0.01 なたね油 0.50 □ ベーコン 5.00 ○ 料理酒 0.50 白いんげんまめ(乾) 6.00 ○ にんじん 8.00 △ たまねぎ 20.00 △ マッシュルーム 6.00 △ じゃがいも 20.00 □ 丸鶏使用がらスープ 0.50 うすくちしょうゆ 1.00 塩 0.20 こしょう 0.02 水 125.00	牛乳 206.00 ○ 精白米 80.00 □ 学校給食用強化米 0.24 さばの照り焼き50g 1切 ○ かき 8.00 △ だいこん 30.00 △ 三温糖 0.60 □ 和え物用花かつお 1.60 塩 0.16 鶏つくね 20.00 ○ 油揚げ 3.50 ○ にんじん 8.00 △ たまねぎ 15.00 △ しめじ 6.00 △ さといも 15.00 □ ねぎ 3.00 △ だし昆布 1.00 混合削り節 1.50 うすくちしょうゆ 2.00 料理酒 1.00 こいくちしょうゆ 0.20 水 125.00	牛乳 206.00 ○ 精白米 80.00 □ 学校給食用強化米 0.24 だし巻たまご50g 1切 ○ 鶏肉 12.00 ○ もやし 8.00 △ にんじん 5.00 △ たまねぎ 15.00 △ 板こんにゃく 12.00 △ しめじ 6.00 △ さといも 20.00 □ ねぎ 3.00 △ だし昆布 1.00 混合削り節 1.50 うすくちしょうゆ 2.00 料理酒 1.00 こいくちしょうゆ 0.20 みりん風調味料 0.40 水 125.00 月見団子(素甘) 20g 1袋 □	牛乳 206.00 ○ 精白米 80.00 □ 学校給食用強化米 0.24 いわしでんぶん付き 40g 1枚 ○ 揚げ油 4.00 □ おろしにんにく 0.30 △ にんじん 10.00 △ たまねぎ 30.00 △ れんこん 15.00 △ じゃがいも 25.00 □ さつまいも 15.00 □ グリーンピース 4.00 △ カレールウ 14.00 トマトケチャップ 3.00 ウスターソース 2.00 水 85.00 大豆(ゆで) 8.00 ○ はっさく(缶詰) 15.00 △ 油揚げ 5.00 △ にんじん 30.00 △ だいこん 1.50 カットわかめ 0.30 ○ レモン果汁 2.20 なたね油 1.00 □ きゅうり 0.40 だし煮干し 1.70 酢 0.20 塩 0.20 こしょう 0.01	牛乳 206.00 ○ 精白米 80.00 □ 学校給食用強化米 0.24 カツスバゲッティ 20.00 □ 鶏肉 25.00 ○ 料理酒 0.80 おろしにんにく 0.20 △ おろししょうゆ 15.00 △ にんじん 15.00 △ たまねぎ 30.00 △ しいたけ 4.00 △ しめじ 6.00 △ マッシュルーム 6.00 △ パセリ(乾) 0.03 丸鶏使用がらスープ 0.60 米粉 2.50 調理用牛乳 25.00 ○ 有塩バター 0.50 □ 塩 0.40 こしょう 0.02 水 70.00 木綿豆腐 20.00 ○ 油揚げ 3.00 ○ にんじん 6.00 △ だいこん 8.00 △ たまねぎ 15.00 △ キャベツ 30.00 □ きゅうり 10.00 △ 白すりごま 0.80 □ とうもろこし 5.00 △ きゅうり 15.00 △ 塩昆布 0.50 ○ 和え物用花かつお 0.25 ○ なたね油 1.00 □ 三温糖 0.50 □ 酢 2.70 塩 0.02 こしょう 0.01	牛乳 206.00 ○ 精白米 80.00 □ 学校給食用強化米 0.24 コッペパン 55.00 □ 鶏肉 25.00 ○ 料理酒 15.00 ○ たまねぎ 20.00 ○ マッシュルーム 0.20 △ じゃがいも 35.00 △ グリーンピース 4.00 △ 丸鶏使用がらスープ 20.00 △ 有塩バター 1.50 □ 米粉 40.00 △ しいたけ 5.00 △ ピーマン 5.00 △ 塩 3.00 こしょう 0.60 水 55.00 ツナ水煮 8.00 ○ ひじき 1.00 ○ にんじん 5.00 △ キャベツ 30.00 △ なたね油 0.60 □ きゅうり 10.00 △ 三温糖 0.60 □ トマトケチャップ 3.50 ウスターソース 0.40 水 0.80	牛乳 206.00 ○ 精白米 80.00 □ 学校給食用強化米 0.24 コッペパン 55.00 □ 鶏肉 25.00 ○ 料理酒 15.00 ○ たまねぎ 20.00 ○ マッシュルーム 0.20 △ じゃがいも 35.00 △ グリーンピース 4.00 △ 丸鶏使用がらスープ 20.00 △ 有塩バター 1.50 □ 米粉 40.00 △ しいたけ 5.00 △ ピーマン 5.00 △ 塩 3.00 こしょう 0.60 水 55.00 ツナ水煮 8.00 ○ ひじき 1.00 ○ にんじん 5.00 △ キャベツ 30.00 △ なたね油 0.60 □ きゅうり 10.00 △ 三温糖 0.60 □ トマトケチャップ 3.50 ウスターソース 0.40 水 0.80	牛乳 206.00 ○ 精白米 80.00 □ 学校給食用強化米 0.24 コッペパン 55.00 □ 鶏肉 25.00 ○ 料理酒 15.00 ○ たまねぎ 20.00 ○ マッシュルーム 0.20 △ じゃがいも 35.00 △ グリーンピース 4.00 △ 丸鶏使用がらスープ 20.00 △ 有塩バター 1.50 □ 米粉 40.00 △ しいたけ 5.00 △ ピーマン 5.00 △ 塩 3.00 こしょう 0.60 水 55.00 ツナ水煮 8.00 ○ ひじき 1.00 ○ にんじん 5.00 △ キャベツ 30.00 △ なたね油 0.60 □ きゅうり 10.00 △ 三温糖 0.60 □ トマトケチャップ 3.50 ウスターソース 0.40 水 0.80	牛乳 206.00 ○ 精白米 80.00 □ 学校給食用強化米 0.24 コッペパン 55.00 □ 鶏肉 25.00 ○ 料理酒 15.00 ○ たまねぎ 20.00 ○ マッシュルーム 0.20 △ じゃがいも 35.00 △ グリーンピース 4.00 △ 丸鶏使用がらスープ 20.00 △ 有塩バター 1.50 □ 米粉 40.00 △ しいたけ 5.00 △ ピーマン 5.00 △ 塩 3.00 こしょう 0.60 水 55.00 ツナ水煮 8.00 ○ ひじき 1.00 ○ にんじん 5.00 △ キャベツ 30.00 △ なたね油 0.60 □ きゅうり 10.00 △ 三温糖 0.60 □ トマトケチャップ 3.50 ウスターソース 0.40 水 0.80	牛乳 206.00 ○ 精白米 80.00 □ 学校給食用強化米 0.24 コッペパン 55.00 □ 鶏肉 25.00 ○ 料理酒 15.00 ○ たまねぎ 20.00 ○ マッシュルーム 0.20 △ じゃがいも 35.00 △ グリーンピース 4.00 △ 丸鶏使用がらスープ 20.00 △ 有塩バター 1.50 □ 米粉 40.00 △ しいたけ 5.00 △ ピーマン 5.00 △ 塩 3.00 こしょう 0.60 水 55.00 ツナ水煮 8.00 ○ ひじき 1.00 ○ にんじん 5.00 △ キャベツ 30.00 △ なたね油 0.60 □ きゅうり 10.00 △ 三温糖 0.60 □ トマトケチャップ 3.50 ウスターソース 0.40 水 0.80
エネ 塩分	580 kcal 1.4 g	633 kcal 2.2 g	633 kcal 2.3 g	569 kcal 1.6 g	639 kcal 2.3 g	614 kcal 2.0 g	568 kcal 2.1 g	586 kcal 1.0 g	564 kcal 2.1 g	582 kcal 1.5 g	
日(曜)	20(月)	21(火)	22(水)	23(木)	24(金)	27(月)	28(火)	29(水)	30(木)	31(金)	
献立	牛乳 古代米ごはん さんまの塩焼き しめじあえ ゆめまる汁	牛乳 ごはん えびと豆腐のチリソース煮 茎わかめの中華炒め	牛乳 ごはん 秋野菜のうま煮 干草あえ	牛乳 コッペパン チキンビーンズ ベーコンと小松菜のソテー	牛乳 ごはん 生揚げの中華煮 こめこめサラダ	牛乳 ごはん 鯛のレモン風味 ハロウィンサラダ さつまいものクリームスープ	牛乳 東広島オールスター★担々丼 (ごはん) (東広島オールスター★担々丼の具) ワンタンスープ	牛乳 栗ごはん 煮込みおでん ツナあえ	牛乳 コッペパン コロケ 野菜ソテー A B C スープ	牛乳 ごはん マーボー豆腐 中華くらげあえ	
食材名	牛乳 206.00 ○ 精白米 80.00 □ 古代米ミックス 2.40 □ 学校給食用強化米 0.24 さんま 50g 1切 ○ 塩 0.25 にんじん 3.00 △ キャベツ 20.00 △ しめじ 5.00 △ ほうれんそう 10.00 △ 三温糖 0.30 □ こいくちしょうゆ 1.00 木綿豆腐 20.00 ○ 油揚げ 3.00 ○ にんじん 6.00 △ たまねぎ 25.00 △ れんこん 8.00 △ ごぼう 3.00 △ ねぎ 3.00 △ だし煮干し 2.00 中みそ 8.50 ○ 水 125.00	牛乳 206.00 ○ 精白米 80.00 □ 学校給食用強化米 0.24 豚肉 15.00 ○ 料理酒 1.00 おろしにんにく 0.20 △ トウバンジャン 0.10 チリパウダー 0.05 だいこん 15.00 ○ 木綿豆腐 80.00 ○ さといも 30.00 □ ミニがもどき 20.00 ○ しいたけ 5.00 △ さやいんげん 18.00 △ グリーンピース 5.00 △ 丸鶏使用がらスープ 0.40 トマトケチャップ 15.00 三温糖 1.00 □ 水 2.40 にんじん 5.00 △ もやし 15.00 △ キャベツ 20.00 △ こまつな 10.00 △ とうもろこし 6.00 △ 塩 0.70 □ 水 20.00 ツナ油漬け 10.00 ○ 細切り茎わかめ 25.00 ○ にんじん 10.00 △ じゃがいも 25.00 □ おろししょうゆ 0.13 △ 丸鶏使用がらスープ 0.50 三温糖 1.40 □ 料理酒 1.30 こいくちしょうゆ 1.40	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 0.20 △ 大豆(乾) 10.00 ○ じゃがいも 60.00 □ たまねぎ 40.00 △ 絹揚げ 40.00 △ にんじん 20.00 △ たまねぎ 6.00 △ 丸鶏使用がらスープ 0.50 トマトケチャップ 8.00 ウスターソース 1.50 三温糖 0.40 □ 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 5.00 △ もやし 15.00 △ キャベツ 20.00 △ こまつな 10.00 △ とうもろこし 6.00 △ 塩 0.70 □ 水 20.00 ベーコン 8.00 ○ 料理酒 0.50 にんじん 30.00 △ もやし 15.00 △ こまつな 0.20 塩 0.01	牛乳 206.00 ○ コッペパン 55.00 □ 鶏肉 25.00 ○ 料理酒 0.80 おろしにんにく 0.20 △ 大豆(乾) 10.00 ○ おろししょうゆ 60.00 □ おろしにんにく 40.00 △ 絹揚げ 55.00 ○ にんじん 20.00 △ たまねぎ 40.00 △ レモン果汁 1.50 △ 干し椎茸 20.00 △ 水 0.40 チンゲンサイ 10.00 △ 丸鶏使用がらスープ 0.50 三温糖 0.50 □ 塩 0.20 こいくちしょうゆ 0.02 水 45.00 ベーコン 8.00 ○ 料理酒 0.50 にんじん 30.00 △ もやし 15.00 △ こまつな 0.20 塩 0.01	牛乳 206.00 ○ 精白米 80.00 □ 学校給食用強化米 0.24 豚肉 25.00 ○ 揚げ油 5.00 □ 料理酒 0.80 おろししょうゆ 0.20 △ おろしにんにく 0.20 △ 酢 1.00 料理酒 1.00 うすくちしょうゆ 1.50 レモン果汁 1.00 △ たまねぎ 20.00 △ れんこん 3.50 かぼちゃ 30.00 △ にんじん 3.00 △ ピーマン 8.00 △ キャベツ 4.00 □ ノンエッグマヨネーズ 0.40 三温糖 0.10 こいくちしょうゆ 0.01 中みそ 40.00 ベーコン 6.00 ○ 料理酒 0.50 にんじん 10.00 △ たまねぎ 25.00 △ もやし 10.00 □ キャベツ 20.00 △ プロックリー 8.00 △ 有塩バター 1.00 □ 丸鶏使用がらスープ 0.70 □ 塩 2.50 こしょう 0.20 米粉 2.00 □ 調理用牛乳 20.00 ○ 水 100.00	牛乳 206.00 ○ 精白米 80.00 □ 学校給食用強化米 0.24 鯛でんぶん付き 50.00 □ 揚げ油 5.00 □ 料理酒 1.00 おろししょうゆ 0.20 △ おろしにんにく 0.20 △ 酢 1.00 料理酒 1.00 うすくちしょうゆ 1.50 レモン果汁 1.00 △ たまねぎ 20.00 △ れんこん 3.50 かぼちゃ 30.00 △ にんじん 3.00 △ ピーマン 8.00 △ キャベツ 4.00 □ ノンエッグマヨネーズ 0.40 三温糖 0.10 こいくちしょうゆ 0.01 中みそ 40.00 ベーコン 6.00 ○ 料理酒 0.50 にんじん 10.00 △ たまねぎ 25.00 △ もやし 10.00 □ キャベツ 20.00 △ プロックリー 8.00 △ 有塩バター 1.00 □ 丸鶏使用がらスープ 0.70 □ 塩 2.50 こしょう 0.20 米粉 2.00 □ 調理用牛乳 20.00 ○ 水 100.00	牛乳 206.00 ○ 精白米 80.00 □ 学校給食用強化米 0.24 豚肉 25.00 ○ 揚げ油 5.00 □ 料理酒 1.00 おろししょうゆ 0.20 △ おろしにんにく 0.20 △ 酢 1.00 料理酒 1.00 うすくちしょうゆ 1.50 レモン果汁 1.00 △ たまねぎ 20.00 △ れんこん 3.50 かぼちゃ 30.00 △ にんじん 3.00 △ ピーマン 8.00 △ キャベツ 4.00 □ ノンエッグマヨネーズ 0.40 三温糖 0.10 こいくちしょうゆ 0.01 中みそ 40.00 ベーコン 6.00 ○ 料理酒 0.50 にんじん 10.00 △ たまねぎ 25.00 △ もやし 10.00 □ キャベツ 20.00 △ プロックリー 8.00 △ 有塩バター 1.00 □ 丸鶏使用がらスープ 0.70 □ 塩 2.50 こしょう 0.20 米粉 2.00 □ 調理用牛乳 20.00 ○ 水 100.00	牛乳 206.00 ○ 精白米 80.00 □ 学校給食用強化米 0.24 コッペパン 55.00 □ 鶏肉 25.00 ○ 料理酒 1.00 おろししょうゆ 0.20 △ おろしにんにく 0.20 △ 酢 1.00 料理酒 1.00 うすくちしょうゆ 1.50 レモン果汁 1.00 △ たまねぎ 20.00 △ れんこん 3.50 かぼちゃ 30.00 △ にんじん 3.00 △ ピーマン 8.00 △ キャベツ 4.00 □ ノンエッグマヨネーズ 0.40 三温糖 0.10 こいくちしょうゆ 0.01 中みそ 40.00 ベーコン 6.00 ○ 料理酒 0.50 にんじん 10.00 △ たまねぎ 25.00 △ もやし 10.00 □ キャベツ 20.00 △ プロックリー 8.00 △ 有塩バター 1.00 □ 丸鶏使用がらスープ 0.70 □ 塩 2.50 こしょう 0.20 米粉 2.00 □ 調理用牛乳 20.00 ○ 水 100.00	牛乳 206.00 ○ 精白米 80.00 □ 学校給食用強化米 0.24 コッペパン 55.00 □ 鶏肉 25.00 ○ 料理酒 1.00 おろししょうゆ 0.20 △ おろしにんにく 0.20 △ 酢 1.00 料理酒 1.00 うすくちしょうゆ 1.50 レモン果汁 1.00 △ たまねぎ 20.00 △ れんこん 3.50 かぼちゃ 30.00 △ にんじん 3.00 △ ピーマン 8.00 △ キャベツ 4.00 □ ノンエッグマヨネーズ 0.40 三温糖 0.10 こいくちしょうゆ 0.01 中みそ 40.00 ベーコン 6.00 ○ 料理酒 0.50 にんじん 10.00 △ たまねぎ 25.00 △ もやし 10.00 □ キャベツ 20.00 △ プロックリー 8.00 △ 有塩バター 1.00 □ 丸鶏使用がらスープ 0.70 □ 塩 2.50 こしょう 0.20 米粉 2.00 □ 調理用牛乳 20.00 ○ 水 100.00	牛乳 206.00 ○ 精白米 80.00 □ 学校給食用強化米 0.24 コッペパン 55.00 □ 鶏肉 25.00 ○ 料理酒 1.00 おろししょうゆ 0.20 △ おろしにんにく 0.20 △ 酢 1.00 料理酒 1.00 うすくちしょうゆ 1.50 レモン果汁 1.00 △ たまねぎ 20.00 △ れんこん 3.50 かぼちゃ 30.00 △ にんじん 3.00 △ ピーマン 8.00 △ キャベツ 4.00 □ ノンエッグマヨネーズ 0.40 三温糖 0.10 こいくちしょうゆ 0.01 中みそ 40.00 ベーコン 6.00 ○ 料理酒 0.50 にんじん 10.00 △ たまねぎ 25.00 △ もやし 10.00 □ キャベツ 20.00 △ プロックリー 8.00 △ 有塩バター 1.00 □ 丸鶏使用がらスープ 0.70 □ 塩 2.50 こしょう 0.20 米粉 2.00 □ 調理用牛乳 20.00 ○ 水 100.00	
エネ 塩分	632 kcal 1.8 g	603 kcal 2.0 g	599 kcal 1.5 g	578 kcal 2.2 g	622 kcal 1.5 g	685 kcal 1.4 g	595 kcal 2.1 g	624 kcal 1.6 g	573 kcal 2.2 g	595 kcal 2.0 g	
	食育の日					寺西小学校 リクエスト給食	ひろしま給食				

○：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年生の量です。