10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

1(水)

献立：牛乳 / ごはん / だし巻たまご / おかかあえ / 月見汁 / 月見団子

食材名	一人分量（g）
牛乳	206.00 ○
精白米	100.00 □
学校給食用強化米	0.30
だし巻たまご60g	1切 ○
にんじん	6.50 △
もやし	26.00 △
こまつな	15.60 △
和え物用花かつお	0.65 ○
三温糖	0.65 □
こいくちしょうゆ	1.56
鶏肉	15.60 ○
にんじん	10.40 △
たまねぎ	19.50 △
板こんにゃく	15.60 △
しめじ	7.80 △
さといも	26.00 □
ねぎ	3.90 △
だし昆布	1.25
混合削り節	1.87
料理酒	1.25
こいくちしょうゆ	2.75
うすくちしょうゆ	1.25
みりん風調味料	0.50
塩	0.25
水	155.00
月見団子（みたらし餡）30ｇ	1袋 □

行事食:月見

エネ 701 kcal　塩分 1.8 g

2(木)

献立：牛乳 / ごはん / 豚じゃが / 和風サラダ

食材名	一人分量（g）
牛乳	206.00 ○
精白米	100.00 □
学校給食用強化米	0.30
豚肉	32.50 ○
料理酒	1.04
にんじん	19.50 △
たまねぎ	52.00 △
糸こんにゃく	26.00 △
じゃがいも	78.00 □
絹揚げ	32.50 ○
さやいんげん	6.50 △
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	26.00
ちりめん	2.60 ○
にんじん	9.10 △
キャベツ	45.50 △
こまつな	13.00 △
カットわかめ	0.65 ○
なたね油	1.30 □
三温糖	0.65 □
酢	3.12
こいくちしょうゆ	2.21

行事食:ハロウィン

エネ 705 kcal　塩分 1.9 g

3(金)

献立：牛乳 / ごはん / マーボー豆腐 / 中華くらげあえ

食材名	一人分量（g）
牛乳	206.00 ○
精白米	100.00 □
学校給食用強化米	0.30
豚ひき肉	32.50 ○
料理酒	1.04
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
木綿豆腐	104.00 ○
にんじん	19.50 △
たまねぎ	52.00 △
たけのこ	26.00 △
ねぎ	5.20 △
三温糖	1.30 □
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 ○
でん粉	1.04 □
水	32.50
中華くらげ	13.00 ○
にんじん	6.50 △
もやし	32.50 △
きゅうり	19.50 △
とうもろこし	6.50 △
三温糖	0.31 □
酢	2.08
こいくちしょうゆ	1.30

エネ 726 kcal　塩分 2.4 g

6(月)

献立：牛乳 / ごはん / 美酒鍋 / ひじきのごまマヨネーズあえ

食材名	一人分量（g）
牛乳	206.00 ○
精白米	100.00 □
学校給食用強化米	0.30
豚肉	19.50 ○
鶏肉	26.00 ○
料理酒	1.30
おろしにんにく	0.26 △
にんじん	19.50 △
たまねぎ	45.50 △
細切りこんにゃく	26.00 △
絹揚げ	32.50 ○
はくさい	52.00 △
しいたけ	6.50 △
ピーマン	6.50 △
清酒	3.90
塩	0.78
こしょう	0.04
ツナ水煮	10.40 ○
干ひじき	1.30 ○
にんじん	6.50 △
じゃがいも	32.50 □
きゅうり	13.00 △
白すりごま	1.04 □
ノンエッグマヨネーズ	6.50 □
三温糖	0.33 □
酢	0.52
こいくちしょうゆ	1.04

東広島市の行事食
酒まつり

エネ 707 kcal　塩分 1.6 g

7(火)

献立：牛乳 / コッペパン / きのこクリームパスタ / りっちゃんのサラダ

食材名	一人分量（g）
牛乳	206.00 ○
コッペパン	75.00 □
カットスパゲッティ	26.00 □
鶏肉	32.50 ○
料理酒	1.04
おろしにんにく	0.26 △
にんじん	19.50 △
たまねぎ	39.00 △
しいたけ	5.20 △
しめじ	7.80 △
マッシュルーム	7.80 △
パセリ(乾)	0.04
丸鶏使用がらスープ	0.75
米粉	3.12 □
調理用牛乳	31.25 ○
有塩バター	0.62 □
塩	0.50
こしょう	0.02
水	87.50
チキンハム	10.40 ○
にんじん	6.50 △
キャベツ	32.50 △
とうもろこし	6.50 △
きゅうり	19.50 △
塩昆布	0.65 ○
和え物用花かつお	0.33 ○
なたね油	1.30 □
三温糖	0.65 □
酢	3.51
塩	0.02
こしょう	0.01

国語科関連料理

エネ 709 kcal　塩分 2.7 g

8(水)

献立：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	一人分量（g）
牛乳	206.00 ○
精白米	100.00 □
学校給食用強化米	0.30
鶏ひき肉	39.00 ○
料理酒	1.56
おろししょうが	0.39 △
にんじん	26.00 △
だいこん	58.50 △
さといも	58.50 □
しめじ	10.40 △
絹揚げ	32.50 ○
さやいんげん	10.40 △
三温糖	2.21 □
こいくちしょうゆ	7.80
みりん風調味料	2.60
でん粉	1.04 □
水	32.50
ちくわスライス	10.40 ○
にんじん	10.40 △
もやし	45.50 △
きゅうり	13.00 △
三温糖	0.91 □
酢	1.95
こいくちしょうゆ	1.95

エネ 705 kcal　塩分 1.8 g

9(木)

献立：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

食材名	一人分量（g）
牛乳	206.00 ○
精白米	100.00 □
学校給食用強化米	0.30
いわしでんぷん付き　50ｇ	1枚 ○
揚げ油	5.00 □
おろししょうが	0.18 △
三温糖	1.87 □
こいくちしょうゆ	2.50
料理酒	1.25
みりん風調味料	1.87
水	3.12
にんじん	3.90 △
もやし	28.60 △
こまつな	13.00 △
白ごま	0.39 □
うすくちしょうゆ	1.95
塩	0.13
木綿豆腐	26.00 ○
油揚げ	3.90 ○
にんじん	7.80 △
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

いわし
104の日献立

エネ 735 kcal　塩分 2.5 g

10(金)

献立：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

食材名	一人分量（g）
牛乳	206.00 ○
精白米	100.00 □
学校給食用強化米	0.30
豚肉	19.50 ○
料理酒	1.30
おろしにんにく	0.26 △
トウバンジャン	0.13
チリパウダー	0.07
むきえび	19.50 ○
木綿豆腐	104.00 ○
にんじん	19.50 △
たまねぎ	39.00 △
たけのこ	23.40 △
グリンピース	6.50 △
丸鶏使用がらスープ	0.52
トマトケチャップ	19.50
三温糖	1.30 □
こいくちしょうゆ	3.12
でん粉	0.91 □
水	26.00
ツナ油漬け	13.00 ○
細切り茎わかめ	32.50 ○
にんじん	13.00 △
じゃがいも	32.50 □
おろししょうが	0.17 △
丸鶏使用がらスープ	0.65
三温糖	1.82 □
料理酒	1.69
こいくちしょうゆ	1.82

エネ 729 kcal　塩分 2.5 g

16(木)

献立：牛乳 / ごはん / 秋野菜のうま煮 / 千草あえ

食材名	一人分量（g）
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	1.04
にんじん	19.50 △
板こんにゃく	19.50 △
だいこん	39.00 △
れんこん	19.50 △
さといも	39.00 □
ミニがんもどき	26.00 ○
しいたけ	6.50 △
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	39.00
にんじん	6.50 △
もやし	19.50 △
キャベツ	26.00 △
こまつな	13.00 △
とうもろこし	7.80 △
三温糖	0.91 □
酢	2.34
うすくちしょうゆ	1.56
塩	0.10

エネ 726 kcal　塩分 1.7 g

17(金)

献立：牛乳 / ごはん / とり肉のからあげ / 上ツナサラダ / どんどんとん汁

食材名	一人分量（g）
牛乳	206.00 ○
精白米	100.00 □
学校給食用強化米	0.30
鶏肉	65.00 ○
塩	0.16
こしょう	0.01
米粉	9.10 □
揚げ油	6.50 □
ツナ油漬け	6.50 ○
みかん缶	10.40 △
キャベツ	26.00 △
きゅうり	6.50 △
三温糖	0.52 □
酢	1.95
塩	0.16
こしょう	0.01
豚肉	15.60 ○
冷凍サイコロ豆腐	26.00 ○
油揚げ	4.55 ○
にんじん	10.40 △
ごぼう	7.80 △
しいたけ	5.20 △
さつまいも	26.00 □
ねぎ	3.90 △
だし煮干し	2.50
中みそ	10.62 ○
水	150.00

上黒瀬小学校
リクエスト給食

エネ 815 kcal　塩分 2.1 g

20(月)

献立：牛乳 / ごはん / 韓国風すき焼き / ナムル / ヨーグルト

食材名	一人分量（g）
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
おろししょうが	0.26 △
おろしにんにく	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
にんじん	7.80 △
もやし	45.50 △
こまつな	15.60 △
とうもろこし	6.50 △
白ごま	1.04 □
三温糖	0.52 □
こいくちしょうゆ	3.12
ごま油	1.30 □
ヨーグルト80ｇ	1個 ○

エネ 727 kcal　塩分 2.4 g

21(火)

献立：牛乳 / コッペパン / かぼちゃコロッケ / フレンチサラダ / ＡＢＣスープ

食材名	一人分量（g）
牛乳	206.00 ○
コッペパン	75.00 □
かぼちゃコロッケ60ｇ	1個 △
揚げ油	6.00 □
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
鶏肉	15.60 ○
料理酒	0.65
にんじん	13.00 △
たまねぎ	39.00 △
じゃがいも	26.00 □
マッシュルーム	7.80 △
アルファベットマカロニ	4.55 □
パセリ(乾)	0.04
丸鶏使用がらスープ	0.75
塩	0.31
こしょう	0.02
水	155.00

行事食:ハロウィン

エネ 715 kcal　塩分 2.6 g

22(水)

献立：牛乳 / ごはん / 煮込みおでん / 菜漬け炒め

食材名	一人分量（g）
牛乳	206.00 ○
精白米	100.00 □
学校給食用強化米	0.30
鶏肉	26.00 ○
料理酒	1.30
ちくわカット１cm	13.00 ○
絹揚げ	32.50 ○
だいこん	58.50 △
こんにゃく	32.50 △
さといも	26.00 □
うずら卵	26.00 ○
結びこんぶ	1.95 ○
三温糖	1.95 □
こいくちしょうゆ	6.50
みりん風調味料	1.95
水	52.00
ひろしまな漬	13.00 △
にんじん	7.80 △
もやし	45.50 △
こまつな	15.60 △
ごま油	0.65 □
うすくちしょうゆ	1.95
みりん風調味料	1.04

エネ 716 kcal　塩分 2.1 g

23(木)

献立：牛乳 / 栗ごはん / さんまの塩焼き / 柿なます / いものこ汁

食材名	一人分量（g）
牛乳	206.00 ○
精白米	90.00 □
学校給食用強化米	0.27
くり	29.00 □
さんま　60ｇ	1切 ○
塩	0.30
かき	10.40 △
だいこん	39.00 △
三温糖	0.78 □
酢	2.08
塩	0.21
絹揚げ(ミニ)	19.50 ○
にんじん	10.40 △
ごぼう	10.40 △
しめじ	6.50 △
さといも	26.00 □
はくさい	19.50 △
ねぎ	3.90 △
だし昆布	1.25
混合削り節	1.87
こいくちしょうゆ	3.75
みりん風調味料	0.75
塩	0.25
でん粉	0.62 □
水	155.00

東広島市の郷土料理

エネ 767 kcal　塩分 1.6 g

24(金)

献立：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

食材名	一人分量（g）
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
おろしにんにく	0.39 △
にんじん	13.00 △
たまねぎ	39.00 △
れんこん	19.50 △
じゃがいも	32.50 □
さつまいも	19.50 □
グリンピース	5.20 △
カレールウ	17.50
トマトケチャップ	3.75
ウスターソース	2.50
水	106.25
大豆(ゆで)	10.40 ○
はっさく（缶詰）	19.50 △
にんじん	6.50 △
だいこん	39.00 △
カットわかめ	0.39 ○
レモン果汁	1.04 △
なたね油	1.30 □
三温糖	1.30 □
酢	2.21
塩	0.26
こしょう	0.01

エネ 775 kcal　塩分 2.8 g

27(月)

献立：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

食材名	一人分量（g）
牛乳	206.00 ○
精白米	100.00 □
学校給食用強化米	0.30
豚ひき肉	32.50 ○
料理酒	1.30
おろししょうが	0.26 △
おろしにんにく	0.26 △
トウバンジャン	0.26
大豆ミート	13.00 ○
にんじん	15.60 △
たまねぎ	26.00 △
れんこん	13.00 △
とうもろこし	10.40 △
ピーマン	7.80 △
白すりごま	2.60 □
丸鶏使用がらスープ	0.39
三温糖	1.30 □
こいくちしょうゆ	1.95
中みそ	6.50 ○
水	39.00
ワンタン皮	7.80 □
にんじん	13.00 △
たまねぎ	32.50 △
もやし	15.60 △
カットわかめ	0.39 ○
ねぎ	3.90 △
丸鶏使用がらスープ	0.62
こいくちしょうゆ	1.25
うすくちしょうゆ	1.87
塩	0.25
こしょう	0.02
水	155.00

ひろしま給食

エネ 720 kcal　塩分 2.8 g

28(火)

献立：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 / キャロットサラダ / 白いんげん豆のスープ

食材名	一人分量（g）
牛乳	206.00 ○
コッペパン	75.00 □
ブルーベリージャム15ｇ	1個 □
レバーでん粉付き	26.00 ○
鶏肉	39.00 ○
でん粉	3.90 □
揚げ油	6.50 □
トマトケチャップ	5.20
ウスターソース	1.30
三温糖	0.65 □
みりん風調味料	0.78
水	5.20
にんじん	26.00 △
キャベツ	19.50 △
なたね油	0.65 □
三温糖	0.52 □
酢	2.28
塩	0.16
こしょう	0.01
ベーコン	6.50 ○
料理酒	0.65
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 △
じゃがいも	26.00 □
丸鶏使用がらスープ	0.62
うすくちしょうゆ	1.25
塩	0.25
こしょう	0.02
水	155.00

目の愛護デー
（ビタミンA強化料理）

エネ 797 kcal　塩分 3.0 g

29(水)

献立：牛乳 / ごはん / いかとじゃがいもの煮物 / ツナともやしの炒め物 / レモンゼリー

食材名	一人分量（g）
牛乳	206.00 ○
精白米	100.00 □
学校給食用強化米	0.30
豚肉	26.00 ○
料理酒	1.30
いか	26.00 ○
にんじん	26.00 △
たまねぎ	45.50 △
板こんにゃく	26.00 △
じゃがいも	78.00 □
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	1.56
水	39.00
ツナ油漬け	13.00 ○
にんじん	10.40 △
もやし	39.00 △
こまつな	15.60 △
うすくちしょうゆ	1.56
みりん風調味料	0.52
レモンゼリー40ｇ	1個 □

エネ 710 kcal　塩分 1.6 g

30(木)

献立：牛乳 / ごはん / 生揚げの中華煮 / こめこめサラダ

食材名	一人分量（g）
牛乳	206.00 ○
精白米	100.00 □
学校給食用強化米	0.30
豚肉	32.50 ○
料理酒	1.04
おろししょうが	0.26 △
おろしにんにく	0.26 △
絹揚げ	71.50 ○
にんじん	26.00 △
たまねぎ	52.00 △
たけのこ	26.00 △
干し椎茸	0.52 △
チンゲンサイ	13.00 △
丸鶏使用がらスープ	0.65
三温糖	0.65 □
こいくちしょうゆ	5.20
みりん風調味料	1.30
ごま油	0.52 □
でん粉	0.78 □
水	52.00
細切りかまぼこ	10.40 ○
もち玄米	3.90 □
米粉めん	9.10 □
にんじん	6.50 △
キャベツ	26.00 △
きゅうり	10.40 △
なたね油	1.30 □
三温糖	0.91 □
酢	3.25
塩	0.26
こしょう	0.01

エネ 756 kcal　塩分 1.9 g

31(金)

献立：牛乳 / 古代米ごはん / 鮭のレモン風味揚げ / しめじとほうれんそうの炒め物 / ゆめまる汁

食材名	一人分量（g）
牛乳	206.00 ○
精白米	100.00 □
古代米ミックス	3.00 □
学校給食用強化米	0.30
鮭でんぷん付き	65.00 ○
揚げ油	6.50 □
三温糖	1.95 □
酢	1.30
料理酒	1.30
うすくちしょうゆ	1.95
レモン果汁	1.30 △
水	4.55
にんじん	3.90 △
キャベツ	26.00 △
しめじ	6.50 △
ほうれんそう	13.00 △
塩	0.13
こいくちしょうゆ	1.30
なたね油	0.65 □
冷凍サイコロ豆腐	26.00 ○
油揚げ	3.90 ○
にんじん	7.80 △
たまねぎ	32.50 △
れんこん	10.40 △
ごぼう	10.40 △
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 755 kcal　塩分 2.2 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）