



11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)	4(火)	5(水)	6(木)	7(金)	10(月)	11(火)	12(水)	13(木)	14(金)		
献立	牛乳 ごはん いわしの甘辛だれかけ ほうれん草のごまあえ おでん	牛乳 ハヤシライス (ごはん) (ハヤシライスのルウ) かみかみサラダ	牛乳 リッチパン 鶏肉と野菜のスープ煮 キャロットサラダ	牛乳 ごはん 豚肉のしょうが炒め かきたま汁 ヨーグルト	牛乳 古代米ごはん 鮭のおろしかけ 花野菜のごまあえ ゆめまる汁	牛乳 ごはん 豚キムチ ビーフンスープ	牛乳 ごはん 五目煮 ちりめんと小松菜の炒め物	牛乳 コッペパン クリームシチュー もち玄米のサラダ	牛乳 ごはん 八宝菜 大学いも		
食材名	牛乳 206.00 ○ 精白米 70.00 □ 学校給食用強化米 0.21 いわしでんぶん付き 45.00 ○ 揚げ油 4.50 □ おろししょうが 0.09 △ 三温糖 1.50 □ こいくちしょうゆ 1.40 みりん風調味料 1.40 料理酒 0.09 水 4.50 にんじん 3.00 △ はくさい 25.00 △ ほうれんそう 12.00 △ 白ごま 0.30 □ 白すりごま 0.30 □ 三温糖 0.50 □ こいくちしょうゆ 1.00 鶏肉 15.00 ○ 料理酒 0.80 絹揚げ 15.00 ○ ちくわカット1cm 10.00 ○ だいこん 45.00 △ 角切りこんにやく 20.00 △ うずら卵 20.00 ○ 白玉だんご 20.00 ○ 角切り昆布 0.80 ○ 三温糖 1.20 □ こいくちしょうゆ 4.00 みりん風調味料 1.20 水 30.00	牛乳 206.00 ○ 精白米 80.00 □ 学校給食用強化米 0.24 牛肉 10.00 ○ 豚肉 20.00 ○ 料理酒 1.00 おろしにんにく 0.20 △ にんじん 20.00 △ たまねぎ 60.00 △ マッシュルーム 10.00 △ グリーンピース 4.00 △ ハヤシルウ 13.00 △ トマトケチャップ 2.40 デミグラスソース 6.50 ウスターソース 1.50 こしょう 0.02 水 70.00 かえりいりこ 2.00 ○ アーモンド 2.00 □ にんじん 6.00 □ キャベツ 30.00 △ きゅうり 12.00 △ とうもろこし 5.00 △ なたね油 0.80 △ 三温糖 1.15 □ 酢 2.40 □ こいくちしょうゆ 1.90 塩 0.15 こしょう 0.01	牛乳 206.00 ○ リッチパン 55.00 □ 鶏肉 20.00 ○ 料理酒 0.80 ミニカクテルウインナー 15.00 △ にんじん 15.00 △ たまねぎ 40.00 △ だいこん 30.00 △ じゃがいも 40.00 △ しめじ 8.00 △ パセリ(乾) 0.03 丸鶏使用がらスープ 0.55 塩 0.35 こしょう 0.02 水 50.00 ツナ油漬け 6.00 ○ にんじん 20.00 △ キャベツ 20.00 △ ブロッコリー 12.00 △ たまねぎ 5.00 △ カットわかめ 0.40 ○ 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 3.50 料理酒 1.00 塩 0.30 じゃがいもでん粉 0.60 □ 水 125.00 ヨーグルト80g 1個 ○	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 おろししょうが 0.60 △ にんじん 10.00 △ たまねぎ 35.00 △ キャベツ 40.00 △ 茎にんにく 6.00 △ 三温糖 1.20 □ こいくちしょうゆ 3.80 みりん風調味料 0.50 じゃがいもでん粉 0.70 □ たまご 15.00 ○ 冷凍サイコロ豆腐 25.00 ○ にんじん 6.00 △ たまねぎ 20.00 △ しめじ 5.00 △ カットわかめ 0.40 ○ 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 3.50 料理酒 1.00 塩 0.30 じゃがいもでん粉 0.60 □ 水 125.00 ヨーグルト80g 1個 ○	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 鮭50g 1切 ○ だいこん 20.00 △ 三温糖 0.80 □ こいくちしょうゆ 3.50 みりん風調味料 2.00 ブロッコリー 12.00 △ カリフラワー 20.00 △ にんじん 5.00 △ ごま 0.30 □ 白すりごま 0.30 □ 三温糖 0.40 □ うすくちしょうゆ 0.80 木綿豆腐 15.00 ○ にんじん 8.00 △ さといも 20.00 △ ごぼう 6.00 △ 板こんにやく 8.00 △ さつまいも 15.00 □ しろねぎ 5.00 △ だし煮干し 2.00 中みそ 8.50 ○ 水 125.00 食育の日	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 8.00 □ チンゲンサイ 10.00 △ 丸鶏使用がらスープ 0.55 こいくちしょうゆ 2.00 塩 0.30 こしょう 0.02 水 125.00 鶏肉 8.00 ○ 料理酒 0.60 細切りかまぼこ 5.00 ○ にんじん 10.00 △ たまねぎ 30.00 △ ビーフン 8.00 □ チンゲンサイ 10.00 △ 丸鶏使用がらスープ 0.55 こいくちしょうゆ 2.00 塩 0.30 こしょう 0.02 水 125.00 ちりめん 2.00 ○ なたね油 0.50 □ にんじん 8.00 △ ごま油 35.00 △ もやし 30.00 △ とうもろこし 15.00 △ こいくちしょうゆ 0.60 塩 0.20 こしょう 0.01 もち玄米 2.40 □ にんじん 5.00 △ だいこん 35.00 △ きゅうり 12.00 △ じゃがいもでん粉 4.00 △ 水 20.00 さつまいも 45.00 □ 揚げ油 4.50 □ 三温糖 3.70 □ こいくちしょうゆ 0.70 酢 0.10 水 0.60 黒ごま 0.60 □	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 大豆(乾) 8.00 ○ ちくわカット1cm 10.00 ○ にんじん 15.00 △ れんこん 25.00 △ さといも 50.00 □ 板こんにやく 4.00 △ 三温糖 0.50 干し椎茸 8.00 △ きんぴら 3.50 調理用牛乳 20.00 ○ はくさい 0.65 たけのこ 45.00 △ 丸鶏使用がらスープ 20.00 △ 塩 0.35 こしょう 0.02 水 65.00 もち玄米 2.40 □ にんじん 5.00 △ だいこん 35.00 △ きゅうり 12.00 △ じゃがいもでん粉 4.00 △ 水 20.00 さつまいも 45.00 □ 揚げ油 4.50 □ 三温糖 3.70 □ こいくちしょうゆ 0.70 酢 0.10 水 0.60 黒ごま 0.60 □	牛乳 206.00 ○ コッペパン 55.00 □ 精白米 80.00 □ 学校給食用強化米 0.24 鶏肉 25.00 ○ 料理酒 0.80 たまねぎ 35.00 △ ちくわカット1cm 10.00 ○ にんじん 15.00 △ れんこん 25.00 △ さといも 50.00 □ 板こんにやく 4.00 △ 三温糖 0.50 干し椎茸 8.00 △ きんぴら 3.50 調理用牛乳 20.00 ○ はくさい 0.65 たけのこ 45.00 △ 丸鶏使用がらスープ 20.00 △ 塩 0.35 こしょう 0.02 水 65.00 もち玄米 2.40 □ にんじん 5.00 △ だいこん 35.00 △ きゅうり 12.00 △ じゃがいもでん粉 4.00 △ 水 20.00 さつまいも 45.00 □ 揚げ油 4.50 □ 三温糖 3.70 □ こいくちしょうゆ 0.70 酢 0.10 水 0.60 黒ごま 0.60 □	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 大豆(乾) 8.00 ○ ちくわカット1cm 10.00 ○ にんじん 15.00 △ れんこん 25.00 △ さといも 50.00 □ 板こんにやく 4.00 △ 三温糖 0.50 干し椎茸 8.00 △ きんぴら 3.50 調理用牛乳 20.00 ○ はくさい 0.65 たけのこ 45.00 △ 丸鶏使用がらスープ 20.00 △ 塩 0.35 こしょう 0.02 水 65.00 もち玄米 2.40 □ にんじん 5.00 △ だいこん 35.00 △ きゅうり 12.00 △ じゃがいもでん粉 4.00 △ 水 20.00 さつまいも 45.00 □ 揚げ油 4.50 □ 三温糖 3.70 □ こいくちしょうゆ 0.70 酢 0.10 水 0.60 黒ごま 0.60 □		
	エネ 塩分	694 kcal 1.6 g	621 kcal 2.5 g	598 kcal 2.2 g	615 kcal 2.0 g	571 kcal 2.0 g	561 kcal 1.9 g	565 kcal 1.6 g	548 kcal 2.0 g	651 kcal 1.3 g	
	日(曜)	17(月)	18(火)	19(水)	20(木)	21(金)	25(火)	26(水)	27(木)	28(金)	
	献立	牛乳 ごはん 肉豆腐 春雨あえ	牛乳 ごはん ししゃもの天ぷら しそひじきあえ だしを味わうお吸い物	牛乳 ごはん さといものそぼろ煮 つけもの炒め	牛乳 コッペパン カレースパゲッティ ビーンズサラダ	牛乳 ツナそぼろごはん (ごはん) (ツナそぼろごはんの具) 豚汁	牛乳 ごはん ごま豆乳鍋 梅ちりあえ	牛乳 ごはん じゃがいもの含め煮 大豆のおかかあえ	牛乳 セルフバーガー (丸型横割りコッペパン) (ハンバーグのケチャップソー (蒸しキャベツ) コンソメスープ	牛乳 ごはん ちくわの天ぷら 添え野菜 はっすん	
	食材名	牛乳 206.00 ○ 精白米 80.00 □ 学校給食用強化米 0.24 牛肉 25.00 ○ 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 △ 糸こんにやく 25.00 △ しいたけ 5.00 △ ねぎ 5.00 △ 三温糖 2.00 □ こいくちしょうゆ 6.50 みりん風調味料 0.50 水 20.00 はるさめ 4.00 □ にんじん 5.00 △ もやし 28.00 △ きゅうり 10.00 △ カットわかめ 0.40 ○ ごま油 0.60 □ 三温糖 0.80 □ 酢 2.50 うすくちしょうゆ 1.00 塩 0.05	牛乳 206.00 ○ 精白米 80.00 □ 学校給食用強化米 0.24 ししゃもの天ぷら20g 2尾 ○ 揚げ油 4.00 □ にんじん 3.00 △ じゃがいも 25.00 □ こまつな 8.00 △ しそひじきの佃煮 3.00 ○ うすくちしょうゆ 0.30 木綿豆腐 25.00 ○ おつゆふ 0.60 □ 飾りにんじん 3.00 △ たまねぎ 35.00 △ えのきたけ 6.00 △ ねぎ 3.00 △ だし昆布 1.00 混合削り節 1.50 こいくちしょうゆ 2.00 うすくちしょうゆ 2.50 みりん風調味料 0.20 料理酒 1.00 塩 0.20 水 130.00	牛乳 206.00 ○ 精白米 80.00 □ 学校給食用強化米 0.24 鶏ひき肉 30.00 ○ 料理酒 1.00 おろししょうが 0.25 △ さつま揚げ 12.00 ○ たまねぎ 20.00 △ にんじん 15.00 △ 板こんにやく 20.00 △ たまねぎ 30.00 △ さといも 45.00 □ さやいんげん 6.00 □ 三温糖 1.60 □ こいくちしょうゆ 5.50 みりん風調味料 1.80 じゃがいもでん粉 0.60 □ 水 30.00 たくあん 10.00 △ にんじん 6.00 △ キャベツ 30.00 △ きゅうり 12.00 △ なたね油 0.50 □ 酢 2.50 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 豚肉 25.00 ○ 料理酒 0.80 おろししょうが 0.20 △ カattsパゲッティ 20.00 △ にんじん 8.00 △ たまねぎ 40.00 △ マッシュルーム 8.00 △ グリーンピース 4.00 △ カレールウ 8.00 △ トマトケチャップ 2.00 ウスターソース 1.00 丸鶏使用がらスープ 0.20 こしょう 0.02 水 110.00 ミックスビーンズ 12.00 ○ にんじん 5.00 △ キャベツ 30.00 △ きゅうり 12.00 △ なたね油 1.00 □ ごま油 0.80 □ 酢 2.50 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 ツナ油漬け 30.00 ○ にんじん 15.00 △ ごぼう 20.00 △ 干し椎茸 0.40 △ さやいんげん 6.00 △ おろししょうが 0.35 △ しろねぎ 2.00 □ 白すりごま 1.00 □ だし昆布 0.50 混合削り節 0.80 豆腐 15.00 ○ こいくちしょうゆ 3.50 ○ 中みそ 7.00 ○ 料理酒 1.00 水 15.00 △ 板こんにやく 6.00 △ ねぎ 3.00 △ だし煮干し 2.00 中みそ 8.50 ○ 水 125.00 ちりめん 1.50 ○ にんじん 5.00 △ キャベツ 35.00 △ きゅうり 12.00 △ 和え物用花かつお 0.60 ○ 三温糖 0.60 □ こいくちしょうゆ 1.20	牛乳 206.00 ○ 精白米 80.00 □ 学校給食用強化米 0.24 豚肉 25.00 ○ 白玉だんご 20.00 □ 木綿豆腐 35.00 △ にんじん 10.00 △ しめじ 8.00 △ はくさい 40.00 △ 板こんにやく 8.00 △ 白すりごま 1.00 □ さやいんげん 0.50 三温糖 0.80 こいくちしょうゆ 5.50 みりん風調味料 1.50 水 30.00 大豆(ゆで) 10.00 ○ にんじん 5.00 △ キャベツ 35.00 △ きゅうり 12.00 △ 和え物用花かつお 0.60 ○ 三温糖 0.60 □ こいくちしょうゆ 2.00	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 三温糖 0.80 □ 水 4.00 ウスターソース 1.50 揚げ油 2.50 キャベツ 35.00 △ 鶏肉 15.00 ○ 料理酒 0.50 にんじん 8.00 △ たまねぎ 20.00 △ だいこん 12.00 △ じゃがいも 20.00 □ パセリ(乾) 0.03 丸鶏使用がらスープ 0.55 うすくちしょうゆ 2.00 塩 0.20 こしょう 0.02 水 125.00 わきえび 10.00 ○ 鶏肉 20.00 ○ 絹揚げ 18.00 ○ にんじん 15.00 △ だいこん 25.00 △ ごぼう 10.00 △ れんこん 10.00 △ さといも 25.00 □ しいたけ 7.00 △ 板こんにやく 10.00 △ 角切り昆布 0.30 ○ だし煮干し 1.00 三温糖 1.00 □ こいくちしょうゆ 2.00 うすくちしょうゆ 1.50 料理酒 1.00 みりん風調味料 2.00 水 70.00	牛乳 206.00 ○ コッペパン 55.00 □ 精白米 80.00 □ 学校給食用強化米 0.24 ハンバーグ50g 1個 ○ トマトケチャップ 6.00 三温糖 0.80 □ ウスターソース 4.00 水 1.50 揚げ油 2.50 キャベツ 35.00 △ 鶏肉 15.00 ○ 料理酒 0.50 にんじん 8.00 △ たまねぎ 20.00 △ だいこん 12.00 △ じゃがいも 20.00 □ パセリ(乾) 0.03 丸鶏使用がらスープ 0.55 うすくちしょうゆ 2.00 塩 0.20 こしょう 0.02 水 125.00 大豆(ゆで) 10.00 ○ にんじん 5.00 △ キャベツ 35.00 △ きゅうり 12.00 △ 和え物用花かつお 0.60 ○ 三温糖 0.60 □ こいくちしょうゆ 2.00	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 三温糖 0.80 □ 水 4.00 ウスターソース 1.50 揚げ油 2.50 キャベツ 35.00 △ 鶏肉 15.00 ○ 料理酒 0.50 にんじん 8.00 △ たまねぎ 20.00 △ だいこん 12.00 △ じゃがいも 20.00 □ パセリ(乾) 0.03 丸鶏使用がらスープ 0.55 うすくちしょうゆ 2.00 塩 0.20 こしょう 0.02 水 125.00 わきえび 10.00 ○ 鶏肉 20.00 ○ 絹揚げ 18.00 ○ にんじん 15.00 △ だいこん 25.00 △ ごぼう 10.00 △ れんこん 10.00 △ さといも 25.00 □ しいたけ 7.00 △ 板こんにやく 10.00 △ 角切り昆布 0.30 ○ だし煮干し 1.00 三温糖 1.00 □ こいくちしょうゆ 2.00 うすくちしょうゆ 1.50 料理酒 1.00 みりん風調味料 2.00 水 70.00	
		エネ 塩分	608 kcal 1.4 g	593 kcal 1.8 g	582 kcal 1.7 g	586 kcal 2.6 g	582 kcal 2.1 g	571 kcal 1.8 g	575 kcal 1.3 g	546 kcal 2.6 g	618 kcal 1.6 g
				和食の日							広島県の郷土料理

○：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。