



11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)	4(火)	5(水)	6(木)	7(金)	10(月)	11(火)	12(水)	13(木)	14(金)
献立	牛乳 コッペパン クリームシチュー キャロットサラダ	牛乳 ごはん 小さいわしの梅の香揚げ 添え野菜 はっすん	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 ごはん マーボー豆腐 大学いも	牛乳 ごはん 五目煮 春雨あえ	牛乳 リッチパン 鶏肉と野菜のスープ煮 もち玄米のサラダ	牛乳 ごはん いわしのねぎだれからあげ 白菜とみかんのサラダ 旬のみそ汁	牛乳 ごはん 豚キムチ ビーフンスープ	牛乳 ごはん 肉豆腐 酢の物
食材名	牛乳 コッペパン 鶏肉 料理酒 にんじん たまねぎ じゃがいも マッシュルーム グリーンピース 有塩バター 米粉 丸鶏使用がらスープ 調理用牛乳 塩 こしょう 水 ツナ油漬け にんじん キャベツ ブロッコリー なたね油 三温糖 酢 塩 こしょう	牛乳 精白米 学校給食用強化米 小さいわしの梅の香揚げ 揚げ油 にんじん たまねぎ じゃがいも マッシュルーム グリーンピース こまつな うすくちしょうゆ むきえび 鶏肉 絹揚げ にんじん だいこん ごぼう れんこん さといも しいたけ 板こんにゃく きゅうり だし煮干し 三温糖 こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ 料理酒 みりん風調味料 水	牛乳 精白米 学校給食用強化米 牛肉 豚肉 料理酒 おろしにんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム グリーンピース ハヤシルウ マトケチャップ デミグラスソース ウスターソース こしょう 水 かえりいりこ アーモンド にんじん キャベツ きゅうり とうもろこし 揚げ油 三温糖 こいくちしょうゆ 酢 三温糖 水 黒ごま	牛乳 精白米 学校給食用強化米 豚ひき肉 料理酒 おろししょうが ちくわカット 1cm にんじん れんこん じゃがいも 板こんにゃく 干し椎茸 さやいんげん 三温糖 こいくちしょうゆ みりん風調味料 水 はるさめ にんじん もやし きゅうり カットわかめ ごま油 三温糖 酢 三温糖 うすくちしょうゆ 塩	牛乳 精白米 学校給食用強化米 鶏肉 料理酒 大豆(ゆで) ちくわカット 1cm にんじん れんこん じゃがいも 板こんにゃく 干し椎茸 さやいんげん 三温糖 こいくちしょうゆ みりん風調味料 水 はるさめ にんじん もやし きゅうり カットわかめ ごま油 三温糖 酢 三温糖 うすくちしょうゆ 塩	牛乳 リッチパン 鶏肉 料理酒 ミニカクテルウインナー にんじん たまねぎ じゃがいも しめじ パセリ(乾) 丸鶏使用がらスープ 塩 こしょう 水 もち玄米 にんじん だいこん とうもろこし きゅうり なたね油 三温糖 塩 こしょう 木綿豆腐 にんじん だいこん れんこん ごぼう さつまいも カットわかめ だし煮干し 中みそ 水	牛乳 精白米 学校給食用強化米 いわしでんぶん付き 揚げ油 にんじん たまねぎ こいくちしょうゆ 料理酒 みりん風調味料 水 ちりめん はくさい みかん缶 にんじん キャベツ とうもろこし なたね油 三温糖 塩 こしょう 丸鶏使用がらスープ こいくちしょうゆ 塩 こしょう 水 鶏肉 料理酒 細切りかまぼこ にんじん だいこん きゅうり ピーマン チンゲンサイ 丸鶏使用がらスープ こいくちしょうゆ 塩 こしょう 水 さつまいも カットわかめ だし煮干し 中みそ 水	牛乳 精白米 学校給食用強化米 豚肉 料理酒 にんじん たまねぎ キャベツ しいたけ ねぎ 三温糖 塩 こしょう 水 鶏肉 料理酒 細切りかまぼこ にんじん だいこん きゅうり 三温糖 酢 うすくちしょうゆ	牛乳 精白米 学校給食用強化米 牛肉 料理酒 おろししょうが 木綿豆腐 にんじん たまねぎ だいこん きゅうり 三温糖 酢 うすくちしょうゆ
		広島県の郷土料理	いい歯の日 かみかみ献立	板城小学校 リクエスト給食		黒瀬中学校 リクエスト給食			
エネ 塩分	558 kcal 2.1 g	664 kcal 1.6 g	621 kcal 2.5 g	690 kcal 1.5 g	611 kcal 1.5 g	583 kcal 2.1 g	660 kcal 2.2 g	561 kcal 1.9 g	601 kcal 1.6 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 ツナそばろごはん (ごはん) (ツナそばろごはんの具) 豚汁	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 ごはん ししゃもの天ぶら しそひじきあえ だしを味わうお吸い物	牛乳 ごはん さといものそばろ煮 つけもの炒め	牛乳 ごはん 鮭のおろしかけ 昆布あえ 噛みつてる！G o G o 炒め	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 (キャベツ) コンソメスープ	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 ごはん 豚肉のしょうが炒め かきたま汁 ヨーグルト
食材名	牛乳 精白米 学校給食用強化米 ツナ油漬け にんじん ごぼう 干し椎茸 さやいんげん おろししょうが 三温糖 こいくちしょうゆ みりん風調味料 豚肉 油揚げ 冷凍サイコロ豆腐 にんじん たまねぎ 板こんにゃく はくさい だし煮干し 中みそ 水	牛乳 コッペパン 豚肉 料理酒 おろししょうが カットスパゲッティ にんじん たまねぎ マッシュルーム グリーンピース カレーウ トマトケチャップ ウスターソース こしょう 水 ミックスビーンズ にんじん にんじん キャベツ きゅうり なたね油 三温糖 酢 塩 こしょう	牛乳 精白米 学校給食用強化米 ししゃもの天ぶら20 g 揚げ油 にんじん じゃがいも こまつな しそひじきの佃煮 うすくちしょうゆ 木綿豆腐 おつゆふ 飾りにんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ だし昆布 混合削り節 こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ みりん風調味料 ごま油 料理酒 塩 水	牛乳 精白米 学校給食用強化米 鶏ひき肉 マトケチャップ 揚げ油 おろししょうが さつま揚げ 絹揚げ にんじん 板こんにゃく たまねぎ さといも きゅうり 三温糖 塩 黒ごま	牛乳 精白米 学校給食用強化米 鮭50 g だいこん 三温糖 こいくちしょうゆ みりん風調味料 にんじん もやし こまつな 塩昆布 うすくちしょうゆ 豚肉 料理酒 さつま揚げ にんじん れんこん 細切りこんにゃく さやいんげん 白ごま 三温糖 こいくちしょうゆ ごま油 水	牛乳 コッペパン ハンバーグ50 g 1個 トマトケチャップ 三温糖 ウスターソース 水 キャベツ 鶏肉 料理酒 にんじん たまねぎ だいこん じゃがいも パセリ(乾) 丸鶏使用がらスープ うすくちしょうゆ 塩 こしょう 水 ちりめん にんじん もやし こまつな カリカリ梅 三温糖 うすくちしょうゆ	牛乳 精白米 学校給食用強化米 豚肉 白玉だんご 木綿豆腐 にんじん しめじ はくさい しろねぎ 白すりごま じゃがいも 料理酒 にんじん 混合削り節 豆乳 こいくちしょうゆ みりん風調味料 水 大豆(ゆで) にんじん キャベツ しめじ きゅうり 和え物用花かつお 三温糖 こいくちしょうゆ	牛乳 精白米 学校給食用強化米 鶏肉 料理酒 にんじん たまねぎ ごぼう たけのこ 板こんにゃく 茎にんにく 三温糖 こいくちしょうゆ みりん風調味料 水 たまご 冷凍サイコロ豆腐 にんじん たまねぎ キャベツ しめじ カットわかめ ねぎ だし昆布 混合削り節 うすくちしょうゆ 料理酒 塩 じゃがいもでん粉 水	牛乳 精白米 学校給食用強化米 豚肉 料理酒 おろししょうが にんじん たまねぎ だいこん きゅうり 三温糖 酢 ヨーグルト80 g
エネ 塩分	582 kcal 2.1 g	586 kcal 2.6 g	593 kcal 1.8 g	582 kcal 1.7 g	589 kcal 1.6 g	546 kcal 2.6 g	571 kcal 1.8 g	575 kcal 1.3 g	615 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年生の量です。