



11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

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 小魚アーモンド	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 小いわし梅の香揚げ 揚げ油 にんじん もやし 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 角切り昆布 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 トマトケチャップ 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 もやし にんじん キャベツ きゅうり さつまいも 揚げ油 三温糖 こいくちしょうゆ 酢 こいくちしょうゆ 塩 こしょう	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 おろしにんにく にんじん 木綿豆腐 にんじん じゃがいも 板こんにゃく 干し椎茸 ねぎ 三温糖 こいくちしょうゆ みりん風調味料 赤みそ 中みそ じゃがいもでん粉 水 ごま油 さつまいも 揚げ油 三温糖 こいくちしょうゆ 酢 水 黒ごま	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 きゅうり とうもろこし 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 ミニカクテルワインナー 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 きゅうり とうもろこし 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 いわしでんぶん付き 揚げ油 ねぎ 三温糖 こいくちしょうゆ 料理酒 はくさいキムチ しろねぎ 三温糖 こいくちしょうゆ 塩 こしょう ごま油 鶏肉 料理酒 酢 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 豚肉 料理酒 にんじん たまねぎ キャベツ しいたけ はくさいキムチ しろねぎ 三温糖 こいくちしょうゆ 塩 こしょう ごま油 鶏肉 料理酒 細切りかまぼこ にんじん たまねぎ ビーフン 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 小魚アーモンド8g 1個	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 しいたけ 糸こんにゃく みりん風調味料 水 ちくわスライス カットわかめ にんじん だいこん きゅうり 三温糖 酢 うすくちしょうゆ
	エネ 塩分	710 kcal 2.8 g	809 kcal 2.0 g	751 kcal 3.1 g	848 kcal 1.7 g	739 kcal 1.8 g	738 kcal 2.9 g	809 kcal 2.5 g	712 kcal 2.6 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 さといものそばろ煮 つけもの炒め	牛乳 ごはん 鯉のおろしかけ 昆布あえ 噛みってる！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 (スライスチーズ) (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 りんごゼリー	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 ねぎ 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 丸鶏使用がらスープ こしょう 水 ミックスビーンズ にんじん れんこん うすくちしょうゆ 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 ししゃもの天ぷら20g 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 混合割り節 こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ うすくちしょうゆ みりん風調味料 水	牛乳 精白米 学校給食用強化米 鶏ひき肉 料理酒 おろししょうが さつま揚げ にんじん 絹揚げ にんじん 板こんにゃく たまねぎ さといも 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 たくあん にんじん もやし こまつな ごま油 三温糖 みりん風調味料	牛乳 精白米 学校給食用強化米 鯉60g 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 ごぼう 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 赤みそ ごま油 水	牛乳 コッペパン ハンバーグ60g トマトケチャップ 三温糖 ウスターソース 水 スライスチーズ20g 1枚 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 きゅうり 和え物用花かつお 三温糖 こしょう りんごゼリー30g 1個	牛乳 精白米 学校給食用強化米 豚肉 料理酒 白玉だんご 木綿豆腐 にんじん しめじ ごぼう はくさい しろねぎ 白すりごま だし昆布 混合割り節 豆乳 こいくちしょうゆ 中みそ 料理酒 みりん風調味料 大豆(ゆで) にんじん たまねぎ しめじ キャベツ きゅうり カットわかめ 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 キャベツ しいたけ はくさいキムチ しろねぎ 三温糖 こいくちしょうゆ 鶏肉 料理酒 細切りかまぼこ にんじん たまねぎ しめじ キャベツ きゅうり カットわかめ 和え物用花かつお 三温糖 こいくちしょうゆ ヨーグルト80g 1個	
	エネ 塩分	704 kcal 2.6 g	735 kcal 3.4 g	743 kcal 2.3 g	705 kcal 2.1 g	702 kcal 2.1 g	736 kcal 3.9 g	713 kcal 2.2 g	702 kcal 1.6 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）