



11月 学校給食献立表 C



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 ごま豆乳鍋 つけもの炒め りんごゼリー	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 八宝菜 大学いも	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 豚肉のしょうが炒め かきたま汁 ヨーグルト	牛乳 ごはん チキンの照り焼き ツナあえ 季節のゆめまる汁	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 鮭のおろしかけ 昆布あえ 噛みってる！G○G○炒め	牛乳 ごはん じゃがいもの含め煮 大豆のおかかあえ		
食材名	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 だし昆布 混合削り節 豆乳 こいくちしょうゆ 中みそ 料理酒 みりん風調味料 水 たくあん にんじん もやし こまつな ごま油 うすくちしょうゆ みりん風調味料 りんごゼリー30g	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 豚肉 料理酒 おろししょうが おろしにんにく いか うずら卵 にんじん たまねぎ マッシュルーム グリーンピース たけのこ はくさい チンゲンサイ 丸鶏使用がらスープ 三温糖 こいくちしょうゆ オイスターソース 塩 ごま油 こしょう かえりいりこ アーモンド ごま油 じゃがいもでん粉 水 さつまいも 揚げ油 三温糖 こいくちしょうゆ 酢 塩 こしょう 水 黒ごま	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 おろしにんにく 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 ごま油 にんじん キャベツ きゅうり とうもろこし なたね油 三温糖 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 豚肉 料理酒 おろししょうが にんじん たまねぎ キャベツ だし昆布 混合削り節 うすくちしょうゆ しょうが 料理酒 塩 水 ヨーグルト80g	牛乳 精白米 学校給食用強化米 鶏肉70g 料理酒 ミニカクテルウインナー にんじん 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 じゃがいもでん粉 水 ツナ油漬け にんじん ブロッコリー キャベツ 木綿豆腐 にんじん たまねぎ だいこん かぼちゃ えのきたけ しろねぎ だし煮干し 中みそ 水	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 おろししょうが 三温糖 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 鮭60g 料理酒 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 1切 24.00 0.96 4.20 2.40 3.90 32.50 10.40 1.04 0.39 23.40 1.30 13.00 13.00 26.00 26.00 26.00 10.40 0.91 3.12 2.99 0.72 5.20	牛乳 精白米 学校給食用強化米 鶏肉 料理酒 1切 35.00 1.30 19.50 19.50 52.00 4.20 2.60 26.00 26.00 26.00 26.00 2.34 7.15 1.95 39.00 13.00 6.50 45.50 15.60 26.00 0.78 2.60		
	一人分量 (g)	一人分量 (g)	一人分量 (g)	一人分量 (g)	一人分量 (g)	一人分量 (g)	一人分量 (g)	一人分量 (g)	一人分量 (g)		
	エネ 蛋白	716 kcal 2.1 g	710 kcal 2.8 g	795 kcal 1.6 g	751 kcal 3.1 g	730 kcal 2.3 g	758 kcal 2.2 g	738 kcal 2.9 g	702 kcal 2.1 g	700 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 ごはん ししゃもの天ぷら 花野菜のごまあえ はっすん	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 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 いわしの甘辛だれかけ しそひじきあえ だしを味わうお吸い物	牛乳 ごはん 五目煮 春雨あえ	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 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) (蒸しキャベツ) コンソメスープ	牛乳 ごはん さといものそばろ煮 梅ちりあえ	牛乳 ごはん 肉豆腐 酢の物	
	食材名	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 ブロッコリー カリフラワー にんじん 白ごま 白すりごま 三温糖 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 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 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 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 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 ごま油 鶏肉 料理酒 おろししょうが キャベツ きゅうり なたね油 三温糖 酢 塩 こしょう ミックスビーンズ にんじん おつゆふ 細切りかまぼこ にんじん たまねぎ 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 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 おろししょうが ちくわカット1cm にんじん れんこん 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 木綿豆腐 おつゆふ 飾りにんじん たまねぎ きゅうり えのきたけ だし昆布 混合削り節 酢 こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ みりん風調味料 料理酒 塩 水	牛乳 精白米 学校給食用強化米 鶏肉 料理酒 大豆(乾) ちくわカット1cm にんじん れんこん 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 うすくちしょうゆ 塩	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 水 豚肉 油揚げ 木綿豆腐 にんじん たまねぎ じゃがいも 板こんにゃく 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	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 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 板こんにゃく バセリ(乾) 丸鶏使用がらスープ うすくちしょうゆ 塩 こしょう 水	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 絹揚げ にんじん 板こんにゃく たまねぎ ねぎ 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 ちりめん にんじん だいこん きゅうり 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 牛肉 料理酒 おろししょうが 木綿豆腐 にんじん たまねぎ 糸こんにゃく しいたけ ねぎ 三温糖 こいくちしょうゆ 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 もやし 三温糖 酢 うすくちしょうゆ	
		一人分量 (g)	一人分量 (g)	一人分量 (g)	一人分量 (g)	一人分量 (g)	一人分量 (g)	一人分量 (g)	一人分量 (g)	一人分量 (g)	
		エネ 蛋白	861 kcal 1.9 g	723 kcal 2.6 g	735 kcal 3.4 g	767 kcal 2.2 g	734 kcal 1.8 g	704 kcal 2.6 g	736 kcal 3.9 g	703 kcal 2.2 g	727 kcal 2.1 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）