12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

1(月)

献立：牛乳 / ごはん / 肉じゃが / ごまじゃこあえ

一人分量（g）

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	
にんじん	20.00	△
たまねぎ	40.00	△
じゃがいも	60.00	□
糸こんにゃく	20.00	△
絹揚げ	20.00	○
さやいんげん	8.00	△
三温糖	1.50	□
こいくちしょうゆ	5.50	
みりん風調味料	0.80	
水	30.00	
ちりめん	1.50	○
にんじん	6.00	△
キャベツ	25.00	△
もやし	20.00	△
こまつな	10.00	△
白ごま	0.80	□
三温糖	1.00	□
酢	2.00	
こいくちしょうゆ	1.20	

エネ 608 kcal　塩分 1.3 g

2(火)

献立：牛乳 / コッペパン / スイートシチュー / 野菜ソテー

一人分量（g）

食材名		
牛乳	206.00	○
コッペパン	55.00	□
鶏肉	30.00	○
料理酒	0.80	
にんじん	15.00	△
たまねぎ	40.00	△
マッシュルーム	7.00	△
さつまいも	35.00	□
グリンピース	4.00	△
丸鶏使用がらスープ	0.60	
有塩バター	1.50	□
米粉	3.50	□
調理用牛乳	20.00	○
塩	0.35	
こしょう	0.02	
水	55.00	
ベーコン	8.00	○
にんじん	8.00	△
キャベツ	32.00	△
とうもろこし	4.00	△
ブロッコリー	10.00	△
なたね油	0.50	□
塩	0.13	
こしょう	0.01	

エネ 580 kcal　塩分 2.0 g

3(水)

献立：牛乳 / ごはん / 魚の天ぷら / 昆布あえ / ちゃんこ汁

一人分量（g）

食材名		
牛乳	206.00	○
精白米	80.00	□
学校給食用強化米	0.24	
白身魚天ぷら50ｇ	1個	○
揚げ油	5.00	□
にんじん	5.00	△
もやし	30.00	△
塩昆布	0.50	○
うすくちしょうゆ	0.20	
鶏つくね	20.00	○
油揚げ	2.50	○
木綿豆腐	20.00	○
にんじん	8.00	△
だいこん	12.00	△
ごぼう	6.00	△
細切りこんにゃく	8.00	△
はくさい	12.00	△
しろねぎ	3.00	△
だし昆布	1.00	
混合削り節	1.50	
こいくちしょうゆ	3.00	
みりん風調味料	0.60	
塩	0.25	
水	120.00	

エネ 634 kcal　塩分 1.3 g

4(木)

献立：牛乳 / ごはん / 煮込みおでん / つぼ漬けあえ

一人分量（g）

食材名		
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	
ちくわカット1cm	10.00	○
絹揚げ	25.00	○
だいこん	45.00	△
角切りこんにゃく	20.00	△
うずら卵	20.00	○
さといも	20.00	□
結びこんぶ	1.20	○
三温糖	1.50	□
こいくちしょうゆ	5.00	
みりん風調味料	1.50	
水	40.00	
つぼ漬け	8.00	△
にんじん	5.00	△
キャベツ	35.00	△
こまつな	12.00	△
三温糖	0.80	□
酢	1.10	
うすくちしょうゆ	0.80	

エネ 605 kcal　塩分 1.7 g

5(金)

献立：牛乳 / ごはん / マーボー豆腐 / シャキッとポテトの中華あえ

一人分量（g）

食材名		
牛乳	206.00	○
精白米	80.00	□
学校給食用強化米	0.24	
大豆ミート	10.00	○
豚ひき肉	15.00	○
料理酒	0.80	
おろししょうが	0.30	△
おろしにんにく	0.30	△
トウバンジャン	0.10	
木綿豆腐	80.00	○
にんじん	15.00	△
たまねぎ	40.00	△
干し椎茸	0.50	△
ねぎ	4.00	△
三温糖	1.20	□
こいくちしょうゆ	1.80	
みりん風調味料	1.60	
赤みそ	5.00	○
中みそ	2.00	○
じゃがいもでん粉	0.80	□
水	35.00	
ちりめん	2.00	○
にんじん	6.00	△
じゃがいも	35.00	□
こまつな	15.00	△
ごま油	0.60	□
三温糖	0.50	□
酢	2.20	
うすくちしょうゆ	2.00	

エネ 625 kcal　塩分 1.8 g

8(月)

献立：牛乳 / ごはん / チキンカツ / ポテトサラダ / とんじる

一人分量（g）

食材名		
牛乳	206.00	○
精白米	80.00	□
学校給食用強化米	0.24	
チキンカツ50ｇ	1個	○
揚げ油	5.00	□
ツナ水煮	5.00	○
にんじん	3.00	△
じゃがいも	30.00	□
きゅうり	4.00	△
とうもろこし	3.00	△
ノンエッグマヨネーズ	3.50	□
酢	0.80	
塩	0.15	
こしょう	0.01	
豚肉	8.00	○
油揚げ	3.00	○
冷凍サイコロ豆腐	20.00	○
にんじん	4.00	△
たまねぎ	10.00	△
だいこん	10.00	△
ごぼう	4.00	△
はくさい	12.00	△
しろねぎ	4.00	△
中みそ	8.50	○
だし煮干し	2.00	
水	125.00	

中黒瀬小学校
リクエスト給食

エネ 636 kcal　塩分 2.0 g

9(火)

献立：牛乳 / コッペパン / ゴロゴロ野菜のみーそソース / スパゲッティ / ブロッコリーとみかんのサラダ

一人分量（g）

食材名		
牛乳	206.00	○
コッペパン	55.00	□
カットスパゲッティ	20.00	□
豚ひき肉	25.00	○
料理酒	1.20	
おろししょうが	0.10	△
おろしにんにく	0.20	△
にんじん	10.00	△
たまねぎ	30.00	△
れんこん	10.00	△
ごぼう	6.00	△
さやいんげん	8.00	△
トマト缶	20.00	△
トマトケチャップ	3.00	
ウスターソース	1.00	
赤みそ	6.00	○
三温糖	0.10	□
丸鶏使用がらスープ	0.30	
塩	0.10	
こしょう	0.02	
水	80.00	
キャベツ	35.00	△
ブロッコリー	10.00	△
みかん缶	12.00	△
なたね油	1.00	□
酢	2.50	
三温糖	0.80	□
塩	0.20	
こしょう	0.01	

ひろしま給食

エネ 592 kcal　塩分 2.5 g

10(水)

献立：牛乳 / ごはん / ホキの香芳だれかけ / 小松菜の炒め物 / かきたま汁

一人分量（g）

食材名		
牛乳	206.00	○
精白米	80.00	□
学校給食用強化米	0.24	
ホキでん粉付き	50.00	○
揚げ油	5.00	□
おろししょうが	0.20	△
三温糖	1.40	□
料理酒	1.00	
みりん風調味料	1.40	
こいくちしょうゆ	1.80	
白ごま	0.80	□
水	5.00	
にんじん	5.00	△
もやし	22.00	△
こまつな	10.00	△
塩	0.15	
こしょう	0.01	
なたね油	0.30	□
たまご	15.00	○
木綿豆腐	25.00	○
油揚げ	3.50	○
にんじん	5.00	△
たまねぎ	20.00	△
えのきたけ	4.00	△
ねぎ	3.00	△
だし昆布	1.00	
混合削り節	1.50	
じゃがいもでん粉	0.60	□
こいくちしょうゆ	1.50	
うすくちしょうゆ	1.70	
料理酒	1.00	
塩	0.25	
水	125.00	

エネ 595 kcal　塩分 1.6 g

11(木)

献立：牛乳 / ごはん / キムチチゲ / ナムル / ヨーグルト

一人分量（g）

食材名		
牛乳	206.00	○
精白米	80.00	□
学校給食用強化米	0.24	
豚肉	25.00	○
おろしにんにく	0.20	△
料理酒	0.80	
木綿豆腐	50.00	○
にんじん	15.00	△
しめじ	6.00	△
はくさい	45.00	△
はるさめ	6.00	□
しろねぎ	8.00	△
はくさいキムチ	15.00	△
丸鶏使用がらスープ	0.40	
こいくちしょうゆ	3.00	
塩	0.15	
水	50.00	
にんじん	8.00	△
だいこん	35.00	△
とうもろこし	4.00	△
こまつな	12.00	△
ごま油	0.60	□
三温糖	0.50	□
こいくちしょうゆ	2.00	
塩	0.15	
ヨーグルト80ｇ	1個	○

エネ 607 kcal　塩分 1.8 g

12(金)

献立：牛乳 / ポークカレーライス / （ごはん） / （ポークカレーライスのルウ） / 白菜のレモンサラダ

一人分量（g）

食材名		
牛乳	206.00	○
精白米	80.00	□
学校給食用強化米	0.24	
豚肉	30.00	○
料理酒	0.80	
おろしにんにく	0.30	△
にんじん	15.00	△
たまねぎ	40.00	△
じゃがいも	40.00	□
グリンピース	5.00	△
カレールウ	14.00	
トマトケチャップ	3.00	
ウスターソース	2.00	
こしょう	0.02	
水	90.00	
チキンハム	8.00	○
にんじん	5.00	△
はくさい	40.00	△
きゅうり	10.00	△
レモン果汁	0.50	△
なたね油	1.00	□
三温糖	0.80	□
酢	2.00	
塩	0.20	
こしょう	0.01	

エネ 605 kcal　塩分 2.3 g

15(月)

献立：牛乳 / ごはん / よせ鍋 / 五目きんぴら

一人分量（g）

食材名		
牛乳	206.00	○
精白米	80.00	□
学校給食用強化米	0.24	
鶏肉	20.00	○
たら角切り	20.00	○
木綿豆腐	35.00	○
にんじん	15.00	△
だいこん	20.00	△
はくさい	35.00	△
はるさめ	4.00	□
しろねぎ	6.00	△
しゅんぎく	4.00	△
だし昆布	1.00	
こいくちしょうゆ	3.00	
料理酒	1.00	
みりん風調味料	1.50	
塩	0.25	
水	50.00	
豚肉	10.00	○
料理酒	0.60	
にんじん	6.00	△
ごぼう	12.00	△
れんこん	12.00	△
細切りこんにゃく	12.00	△
さやいんげん	8.00	△
三温糖	1.00	□
こいくちしょうゆ	3.40	
みりん風調味料	0.40	
ごま油	0.60	□

エネ 580 kcal　塩分 1.4 g

16(火)

献立：牛乳 / リッチパン / ポトフ / フレンチーズサラダ

一人分量（g）

食材名		
牛乳	206.00	○
リッチパン	55.00	□
鶏肉	25.00	○
料理酒	0.80	
ミニカクテルウインナー	15.00	○
にんじん	20.00	△
たまねぎ	35.00	△
じゃがいも	35.00	□
かぶ	25.00	△
しめじ	8.00	△
パセリ(乾)	0.03	
丸鶏使用がらスープ	0.60	
塩	0.25	
こしょう	0.02	
水	50.00	
ダイスチーズ	3.00	○
にんじん	6.00	△
キャベツ	35.00	△
きゅうり	12.00	△
とうもろこし	3.00	△
なたね油	1.00	□
三温糖	0.80	□
酢	2.50	
塩	0.18	
こしょう	0.01	

エネ 601 kcal　塩分 2.2 g

17(水)

献立：牛乳 / うずみ / （ごはん） / （うずみの具） / くわいのから揚げ / ひじきの炒り煮

一人分量（g）

食材名		
牛乳	206.00	○
精白米	80.00	□
学校給食用強化米	0.24	
鶏肉	20.00	○
むきえび	15.00	○
木綿豆腐	20.00	○
にんじん	10.00	△
ごぼう	8.00	△
しめじ	6.00	△
さといも	15.00	□
ねぎ	3.00	△
だし昆布	0.50	
混合削り節	0.75	
こいくちしょうゆ	4.50	
料理酒	1.00	
みりん風調味料	1.00	
塩	0.30	
水	70.00	
くわい	30.00	△
揚げ油	3.00	□
塩	0.08	
干ひじき	1.50	○
にんじん	4.00	△
れんこん	7.00	△
さやいんげん	7.00	△
三温糖	0.90	□
こいくちしょうゆ	2.50	
料理酒	0.40	
みりん風調味料	0.30	
水	10.00	
なたね油	0.40	□

広島県の郷土料理

エネ 594 kcal　塩分 1.9 g

18(木)

献立：牛乳 / ごはん / かぼちゃのそぼろ煮 / アーモンドあえ

一人分量（g）

食材名		
牛乳	206.00	○
精白米	80.00	□
学校給食用強化米	0.24	
鶏ひき肉	15.00	○
豚ひき肉	10.00	○
料理酒	1.00	
おろししょうが	0.20	△
絹揚げ	30.00	○
さつま揚げ	10.00	○
にんじん	15.00	△
たまねぎ	30.00	△
板こんにゃく	20.00	△
かぼちゃ	60.00	△
さやいんげん	8.00	△
三温糖	1.80	□
こいくちしょうゆ	5.50	
みりん風調味料	1.50	
水	30.00	
アーモンド	2.00	□
にんじん	6.00	△
はくさい	30.00	△
もやし	12.00	△
ほうれんそう	12.00	△
三温糖	0.80	□
こいくちしょうゆ	2.00	

エネ 616 kcal　塩分 1.5 g

19(金)

献立：牛乳 / 古代米ごはん / さばの照り焼き / ゆず香あえ / ゆめまる汁

一人分量（g）

食材名		
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	
さば50ｇ	1切	○
おろししょうが	0.20	△
三温糖	1.00	□
こいくちしょうゆ	2.00	
みりん風調味料	1.50	
じゃがいもでん粉	0.30	□
水	3.00	
にんじん	4.00	△
だいこん	30.00	△
こまつな	6.00	△
ゆず(果汁、生)	0.70	△
ドライゆず	0.05	△
三温糖	0.80	□
酢	0.80	
うすくちしょうゆ	0.80	
塩	0.03	
絹揚げ(ミニ)	15.00	○
にんじん	8.00	△
はくさい	20.00	△
れんこん	8.00	△
かぼちゃ	20.00	△
しろねぎ	4.00	△
だし煮干し	2.00	
中みそ	8.50	○
水	125.00	

食育の日
行事食:冬至

エネ 597 kcal　塩分 1.9 g

22(月)

献立：牛乳 / ごはん / もみの木ハンバーグ / カラフルソテー / ＡＢＣスープ / クリスマスデザート

一人分量（g）

食材名		
牛乳	206.00	○
精白米	80.00	□
学校給食用強化米	0.24	
もみのきハンバーグ40ｇ	1個	○
にんじん	5.00	△
キャベツ	20.00	△
ピーマンミックス	10.00	△
塩	0.12	
こしょう	0.01	
ベーコン	6.00	○
料理酒	0.50	
にんじん	10.00	△
たまねぎ	30.00	△
マッシュルーム	6.00	△
じゃがいも	20.00	□
水	4.00	□
アルファベットマカロニ	0.03	
パセリ(乾)	0.50	
丸鶏使用がらスープ	1.00	
うすくちしょうゆ	0.25	
塩	0.02	
こしょう	125.00	
水		
クリスマスデザート40ｇ	1個	□

行事食:クリスマス

エネ 626 kcal　塩分 1.5 g

23(火)

献立：牛乳 / コッペパン / 鶏肉のトマト煮 / ツナサラダ

一人分量（g）

食材名		
牛乳	206.00	○
コッペパン	55.00	□
鶏肉	35.00	○
料理酒	0.80	
おろしにんにく	0.30	△
にんじん	20.00	△
たまねぎ	40.00	△
しめじ	6.00	△
じゃがいも	50.00	□
さやいんげん	6.00	△
トマト缶	20.00	△
トマトケチャップ	5.00	
ウスターソース	1.00	
丸鶏使用がらスープ	0.50	
三温糖	0.45	□
塩	0.20	
こしょう	0.02	
水	50.00	
ツナ油漬け	10.00	○
にんじん	6.00	△
キャベツ	25.00	△
きゅうり	15.00	△
とうもろこし	6.00	△
なたね油	0.80	□
三温糖	0.50	□
酢	2.50	
塩	0.25	
こしょう	0.01	

エネ 585 kcal　塩分 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）

※　一人分量と栄養価は4年生の量です。