12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

1(月)

献立：牛乳 / ごはん / 肉じゃが / ごまじゃこあえ

食材名	一人分量（g）
牛乳	206.00 ○
精白米	100.00 □
学校給食用強化米	0.30
牛肉	32.50 ○
料理酒	1.04
にんじん	26.00 △
たまねぎ	52.00 △
じゃがいも	78.00 □
糸こんにゃく	26.00 △
絹揚げ	26.00 ○
さやいんげん	10.40 △
三温糖	1.95 □
こいくちしょうゆ	7.15
みりん風調味料	1.04
水	39.00
ちりめん	1.95 ○
にんじん	7.80 △
キャベツ	32.50 △
もやし	26.00 △
こまつな	13.00 △
白ごま	1.04 □
三温糖	1.30 □
酢	2.60
こいくちしょうゆ	1.56

エネ 735 kcal　塩分 1.5 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

食材名	一人分量（g）
牛乳	206.00 ○
コッペパン	75.00 □
鶏肉	39.00 ○
料理酒	1.04
にんじん	19.50 △
たまねぎ	52.00 △
マッシュルーム	9.10 △
さつまいも	45.50 □
グリンピース	5.20 △
丸鶏使用がらスープ	0.75
有塩バター	1.87 □
米粉	4.37 □
調理用牛乳	25.00 ○
塩	0.43
こしょう	0.02
水	68.75
ベーコン	10.40 ○
にんじん	10.40 △
キャベツ	41.60 △
とうもろこし	5.20 △
ブロッコリー	13.00 △
なたね油	0.65 □
塩	0.17
こしょう	0.01

エネ 732 kcal　塩分 2.7 g

3(水)

献立：牛乳 / ごはん / 魚の天ぷら / 昆布あえ / ちゃんこ汁

食材名	一人分量（g）
牛乳	206.00 ○
精白米	100.00 □
学校給食用強化米	0.30
白身魚天ぷら60ｇ	1個 ○
揚げ油	6.00 □
鶏つくね	26.00 ○
油揚げ	3.25 ○
木綿豆腐	26.00 ○
にんじん	10.40 △
だいこん	15.60 △
ごぼう	7.80 △
細切りこんにゃく	10.40 △
はくさい	15.60 △
しろねぎ	3.90 △
だし昆布	1.25
混合削り節	1.87
こいくちしょうゆ	3.75
みりん風調味料	0.75
塩	0.31
水	150.00

エネ 757 kcal　塩分 1.6 g

4(木)

献立：牛乳 / ごはん / 煮込みおでん / つぼ漬けあえ

食材名	一人分量（g）
牛乳	206.00 ○
精白米	100.00 □
学校給食用強化米	0.30
鶏肉	32.50 ○
料理酒	1.30
ちくわカット1cm	13.00 ○
絹揚げ	32.50 ○
だいこん	58.50 △
角切りこんにゃく	26.00 △
うずら卵	26.00 ○
さといも	26.00 □
結びこんぶ	1.56 ○
三温糖	1.95 □
こいくちしょうゆ	6.50
みりん風調味料	1.95
水	52.00
つぼ漬け	10.40 △
にんじん	6.50 △
キャベツ	45.50 △
こまつな	15.60 △
三温糖	1.04 □
酢	1.43
うすくちしょうゆ	1.04

エネ 735 kcal　塩分 2.1 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

食材名	一人分量（g）
牛乳	206.00 ○
精白米	100.00 □
学校給食用強化米	0.30
大豆ミート	13.00 ○
豚ひき肉	19.50 ○
料理酒	1.04
おろししょうが	0.39 △
おろしにんにく	0.39 △
トウバンジャン	0.13
木綿豆腐	104.00 ○
にんじん	19.50 △
たまねぎ	52.00 △
たけのこ	26.00 △
干し椎茸	0.65 △
ねぎ	5.20 △
三温糖	1.56 □
こいくちしょうゆ	2.34
みりん風調味料	2.08
赤みそ	6.50 ○
中みそ	2.60 ○
じゃがいもでん粉	1.04 □
水	45.50
ちりめん	2.60 ○
にんじん	7.80 △
じゃがいも	45.50 □
こまつな	19.50 △
ごま油	0.78 □
三温糖	0.65 □
酢	2.86
うすくちしょうゆ	2.60

エネ 765 kcal　塩分 2.2 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

食材名	一人分量（g）
牛乳	206.00 ○
精白米	100.00 □
学校給食用強化米	0.30
チキンカツ60ｇ	1個 ○
揚げ油	6.00 □
ツナ水煮	6.50 ○
にんじん	3.90 △
じゃがいも	39.00 □
きゅうり	5.20 △
とうもろこし	3.90 △
ノンエッグマヨネーズ	4.55 □
酢	1.04
塩	0.20
こしょう	0.01
豚肉	10.40 ○
油揚げ	3.90 ○
冷凍サイコロ豆腐	26.00 ○
にんじん	5.20 △
たまねぎ	13.00 △
だいこん	13.00 △
ごぼう	5.20 △
はくさい	15.60 △
しろねぎ	5.20 △
中みそ	10.62 ○
だし煮干し	2.50
水	150.00

中黒瀬小学校
リクエスト給食

エネ 761 kcal　塩分 2.3 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

食材名	一人分量（g）
牛乳	206.00 ○
コッペパン	75.00 □
カットスパゲッティ	26.00 □
豚ひき肉	32.50 ○
料理酒	1.56
おろししょうが	0.13 △
おろしにんにく	0.26 △
にんじん	13.00 △
たまねぎ	39.00 △
れんこん	13.00 △
ごぼう	7.80 △
さやいんげん	10.40 △
トマト缶	26.00 △
トマトケチャップ	3.75
ウスターソース	1.25
赤みそ	7.50 ○
三温糖	0.12 □
丸鶏使用がらスープ	0.37
塩	0.12
こしょう	0.02
水	100.00
キャベツ	45.50 △
ブロッコリー	13.00 △
みかん缶	15.60 △
なたね油	1.30 □
酢	3.25
三温糖	1.04 □
塩	0.26
こしょう	0.01

ひろしま給食

エネ 744 kcal　塩分 3.3 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

食材名	一人分量（g）
牛乳	206.00 ○
精白米	100.00 □
学校給食用強化米	0.30
ホキでん粉付き	65.00 ○
揚げ油	6.50 □
おろししょうが	0.26 △
おろしにんにく	1.82 □
三温糖	1.30
料理酒	1.30
みりん風調味料	1.82
こいくちしょうゆ	2.34
白ごま	1.04 □
水	6.50
にんじん	6.50 △
もやし	28.60 △
こまつな	13.00 △
塩	0.20
こしょう	0.01
なたね油	0.39 □
たまご	19.50 ○
木綿豆腐	32.50 ○
油揚げ	4.55 ○
にんじん	6.50 △
たまねぎ	26.00 △
えのきたけ	5.20 △
ねぎ	3.90 △
だし昆布	1.25
混合削り節	1.87
じゃがいもでん粉	0.75 □
こいくちしょうゆ	1.87
うすくちしょうゆ	2.12
料理酒	1.25
塩	0.31
水	155.00

エネ 721 kcal　塩分 2.0 g

11(木)

献立：牛乳 / ごはん / キムチチゲ / ナムル / ヨーグルト

食材名	一人分量（g）
牛乳	206.00 ○
精白米	100.00 □
学校給食用強化米	0.30
豚肉	32.50 ○
おろしにんにく	0.26 △
料理酒	1.04
木綿豆腐	65.00 ○
にんじん	19.50 △
しめじ	7.80 △
はくさい	58.50 △
はるさめ	7.80 □
しろねぎ	10.40 △
はくさいキムチ	19.50 △
丸鶏使用がらスープ	0.52
こいくちしょうゆ	3.90
塩	0.20
水	65.00
にんじん	10.40 △
だいこん	45.50 △
とうもろこし	5.20 △
こまつな	15.60 △
ごま油	0.78 □
三温糖	0.65 □
こいくちしょうゆ	2.60
塩	0.20
ヨーグルト80ｇ	1個 ○

エネ 718 kcal　塩分 2.5 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

食材名	一人分量（g）
牛乳	206.00 ○
精白米	100.00 □
学校給食用強化米	0.30
豚肉	39.00 ○
料理酒	1.04
おろしにんにく	0.39 △
にんじん	19.50 △
たまねぎ	52.00 △
じゃがいも	52.00 □
グリンピース	6.50 △
カレールウ	18.20
トマトケチャップ	3.90
ウスターソース	2.60
こしょう	0.03
水	117.00
チキンハム	10.40 ○
にんじん	6.50 △
はくさい	52.00 △
きゅうり	13.00 △
レモン果汁	0.65 △
なたね油	1.30 □
三温糖	1.04 □
酢	2.60
塩	0.26
こしょう	0.01

エネ 736 kcal　塩分 2.9 g

15(月)

献立：牛乳 / ごはん / よせ鍋 / 五目きんぴら

食材名	一人分量（g）
牛乳	206.00 ○
精白米	100.00 □
学校給食用強化米	0.30
鶏肉	26.00 ○
たら角切り	26.00 ○
木綿豆腐	45.50 ○
にんじん	19.50 △
だいこん	26.00 △
はくさい	45.50 △
はるさめ	5.20 □
しろねぎ	7.80 △
しゅんぎく	5.20 △
だし昆布	1.30
こいくちしょうゆ	3.90
料理酒	1.30
みりん風調味料	1.95
塩	0.33
水	65.00
豚肉	15.00 ○
料理酒	0.78
にんじん	7.80 △
ごぼう	15.60 △
れんこん	15.60 △
細切りこんにゃく	15.60 △
さやいんげん	10.40 △
三温糖	1.30 □
こいくちしょうゆ	4.42
みりん風調味料	0.52
ごま油	0.78 □

エネ 703 kcal　塩分 1.8 g

16(火)

献立：牛乳 / リッチパン / ポトフ / フレンチーズサラダ

食材名	一人分量（g）
牛乳	206.00 ○
リッチパン	75.00 □
鶏肉	32.50 ○
料理酒	1.04
ミニカクテルウインナー	19.50 ○
にんじん	26.00 △
たまねぎ	45.50 △
じゃがいも	45.50 □
かぶ	32.50 △
しめじ	10.40 △
パセリ(乾)	0.04
丸鶏使用がらスープ	0.75
塩	0.31
こしょう	0.02
水	62.50
ダイスチーズ	3.90 ○
にんじん	7.80 △
キャベツ	45.50 △
きゅうり	15.60 △
とうもろこし	3.90 △
なたね油	1.30 □
三温糖	1.04 □
酢	3.25
塩	0.23
こしょう	0.01

エネ 760 kcal　塩分 2.8 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

食材名	一人分量（g）
牛乳	206.00 ○
精白米	100.00 □
学校給食用強化米	0.30
鶏肉	26.00 ○
むきえび	19.50 ○
木綿豆腐	26.00 ○
にんじん	13.00 △
ごぼう	10.40 △
しめじ	7.80 △
さといも	19.50 □
ねぎ	3.90 △
だし昆布	0.65
混合削り節	0.98
こいくちしょうゆ	5.85
料理酒	1.30
みりん風調味料	1.30
塩	0.39
水	87.50
くわい	39.00 △
揚げ油	3.90 □
塩	0.10
干ひじき	1.95 ○
にんじん	5.20 △
れんこん	9.10 △
さやいんげん	9.10 △
三温糖	1.17 □
こいくちしょうゆ	3.25
料理酒	0.52
みりん風調味料	0.39
水	13.00
なたね油	0.52 □

広島県の郷土料理

エネ 719 kcal　塩分 2.2 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

食材名	一人分量（g）
牛乳	206.00 ○
精白米	100.00 □
学校給食用強化米	0.30
鶏ひき肉	19.50 ○
豚ひき肉	13.00 ○
料理酒	1.30
おろししょうが	0.26 △
絹揚げ	39.00 ○
さつま揚げ	13.00 ○
にんじん	19.50 △
たまねぎ	39.00 △
板こんにゃく	26.00 △
かぼちゃ	78.00 △
さやいんげん	10.40 △
三温糖	2.34 □
こいくちしょうゆ	7.15
みりん風調味料	1.95
水	39.00
アーモンド	2.60 □
にんじん	7.80 △
はくさい	39.00 △
もやし	15.60 △
ほうれんそう	15.60 △
三温糖	1.04 □
こいくちしょうゆ	2.60

エネ 748 kcal　塩分 1.8 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

食材名	一人分量（g）
牛乳	206.00 ○
精白米	100.00 □
古代米ミックス	3.10 □
学校給食用強化米	0.30
さば60ｇ	1切 ○
おろししょうが	0.24 △
三温糖	1.20 □
こいくちしょうゆ	2.40
みりん風調味料	1.80
じゃがいもでん粉	0.36 □
水	3.60
にんじん	5.20 △
だいこん	39.00 △
こまつな	7.80 △
ゆず(果汁、生)	0.91 △
ドライゆず	0.07 △
三温糖	1.04 □
酢	1.04
うすくちしょうゆ	1.04
塩	0.04
絹揚げ(ミニ)	19.50 ○
にんじん	10.40 △
はくさい	26.00 △
れんこん	10.40 △
かぼちゃ	26.00 △
しろねぎ	5.20 △
だし煮干し	2.50
中みそ	10.62 ○
水	155.00

食育の日
行事食:冬至

エネ 713 kcal　塩分 2.2 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

食材名	一人分量（g）
牛乳	206.00 ○
精白米	100.00 □
学校給食用強化米	0.30
もみのきハンバーグ60ｇ	1個 ○
にんじん	6.50 △
キャベツ	26.00 △
ピーマンミックス	13.00 △
塩	0.16
こしょう	0.01
ベーコン	7.80 ○
料理酒	0.65
にんじん	13.00 △
たまねぎ	39.00 △
マッシュルーム	7.80 △
じゃがいも	26.00 □
アルファベットマカロニ	5.20 □
パセリ(乾)	0.03
丸鶏使用がらスープ	0.63
うすくちしょうゆ	1.25
塩	0.31
こしょう	0.02
水	155.00
クリスマスデザート40ｇ	1個 □

行事食:クリスマス

エネ 756 kcal　塩分 2.0 g

23(火)

献立：牛乳 / コッペパン / 鶏肉のトマト煮 / ツナサラダ

食材名	一人分量（g）
牛乳	206.00 ○
コッペパン	75.00 □
鶏肉	45.50 ○
料理酒	1.04
おろしにんにく	0.39 △
にんじん	26.00 △
たまねぎ	52.00 △
しめじ	7.80 △
じゃがいも	65.00 □
さやいんげん	7.80 △
トマト缶	26.00 △
トマトケチャップ	6.50
ウスターソース	1.30
丸鶏使用がらスープ	0.65
三温糖	0.59 □
塩	0.26
こしょう	0.03
水	65.00
ツナ油漬け	13.00 ○
にんじん	7.80 △
キャベツ	32.50 △
きゅうり	19.50 △
とうもろこし	7.80 △
なたね油	1.04 □
三温糖	0.65 □
酢	3.25
塩	0.33
こしょう	0.01

エネ 736 kcal　塩分 2.8 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）