



12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)		1(月)		2(火)		3(水)		4(木)		5(金)		8(月)		9(火)		10(水)		11(木)		12(金)										
献立		牛乳 ごはん 魚の天ぷら 昆布あえ ちゃんこ汁		牛乳 ごはん マーボー豆腐 ジャキツとポテトの中華あえ		牛乳 コッペパン スイートシチュー 野菜ソテー		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		牛乳 ごはん 筑前煮 ツナともやしの炒め物		牛乳 ごはん 煮込みおでん つぼ漬けあえ		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		牛乳 コッペパン ゴロゴロ野菜のみそソース スパゲッティ ブロッコリーとみかんのサラダ		牛乳 ごはん コメカラ ピリツと漬け いわしの団子汁		牛乳 ごはん 肉じゃが ごまじゃこ炒め										
		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)		一人分量 (g)										
食 材 名	牛乳	206.00	○	牛乳	206.00	○	牛乳	206.00	○	牛乳	206.00	○	牛乳	206.00	○	牛乳	206.00	○	牛乳	206.00	○	牛乳	206.00	○						
	精白米 学校給食用強化米	100.00 0.30	□	精白米 学校給食用強化米	100.00 0.30	□	コッペパン	75.00	□	精白米 学校給食用強化米	100.00 0.30	□	精白米 学校給食用強化米	100.00 0.30	□	精白米 学校給食用強化米	100.00 0.30	□	コッペパン	75.00	□	精白米 学校給食用強化米	100.00 0.30	□						
	白身魚天ぷら60 g 揚げ油	1個 6.00	○ □	大豆ミート 豚ひき肉 料理酒	13.00 19.50 1.04	○ ○ ○	鶏肉 料理酒 たまねぎ マッシュルーム	39.00 1.04 52.00	○ ○ △	鶏肉 むきえび 木綿豆腐 にんじん	26.00 19.50 26.00 13.00	○ ○ △ △	鶏肉 料理酒 絹揚げ にんじん	39.00 1.30 32.50 19.50	○ ○ △ △	鶏肉 料理酒 ちくわカット1cm 絹揚げ にんじん	32.50 1.30 13.00 32.50	○ ○ △ △	カツスバゲッティ 豚ひき肉 料理酒	26.00 32.50 1.56	□ ○ ○	鶏肉 塩	65.00 0.13	○ □						
	にんじん もやし 塩昆布 うすくちしょうゆ	6.50 39.00 0.65 0.26	△ △ △ △	おろししょうが おろしにんにく トウバンジャン 木綿豆腐 にんじん	0.39 0.39 0.13 104.00	△ △ △ ○	さつまいも グリーンピース 丸鶏使用がらスープ 有塩バター	45.50 5.20 0.75 1.87	△ △ △ □	ごぼう しめじ さといも ねぎ	10.40 7.80 19.50 3.90	△ △ △ □	だいこん 角切りこんにゃく うずら卵 さといも	19.50 19.50 0.65 23.40	△ △ △ △	だいこん 角切りこんにゃく うずら卵 さといも	58.50 26.00 26.00 26.00	△ △ △ △	たまねぎ じゃがいも れんこん ごぼう	52.00 58.50 13.00 17.50	△ △ △ △	おろししょうが おろしにんにく たまねぎ 米粉 揚げ油	0.13 0.26 1.69 9.10 6.50	△ △ □ □ □						
	鶏つくね 油揚げ 木綿豆腐 にんじん だいこん ごぼう 細切りこんにゃく はくさい しろねぎ だし昆布 混合削り節 こいくちしょうゆ みりん風調味料 塩 水	26.00 3.25 26.00 10.40 15.60 7.80 15.60 3.90 1.25 1.87 3.75 0.75 0.31 150.00	○ □ ○ △ △ △ △ △ △ △ △ △ △ △ △	たまねぎ たけのこ 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 ちりめん にんじん じゃがいも こまつな ごま油 三温糖 酢 うすくちしょうゆ	52.00 26.00 0.65 5.20 1.56 2.34 2.08 6.50 2.60 1.04 45.50 2.60 7.80 45.50 19.50 0.78 0.65 2.86 2.60	△ △ △ △ □ △ □ △ △ △ △ △ △ △ △ △ △ △ △ △	ベーコン にんじん キャベツ とうもろこし ブロッコリー なたね油 塩 こしょう	10.40 10.40 41.60 5.20 13.00 0.65 0.17 0.01	○ △ △ △ △ △ △ △ △ △ △ △ △ △ △ △ △ △ △	くわい 揚げ油 塩 こしょう 干ひじき にんじん れんこん さやいんげん 三温糖 こいくちしょうゆ 料理酒 みりん風調味料 水 なたね油	39.00 3.90 0.10 1.95 5.20 9.10 9.10 1.17 3.25 0.52 0.39 13.00 0.52	△ △ △ △ △ △ △ △ △ △ △ △ △ △ △ △ △ △ △	ツナ油漬け にんじん キャベツ こまつな 三温糖 酢 うすくちしょうゆ みりん風調味料	15.00 10.40 38.00 15.60 1.95 0.52	△ △ △ △ △ △ △ △ △ △ △ △ △ △ △ △ △ △ △	つぼ漬け にんじん キャベツ こまつな 三温糖 酢 うすくちしょうゆ	10.40 6.50 45.50 15.60 1.04 1.43 1.04	△ △ △ △ △ △ △ △ △ △ △ △ △ △ △ △ △ △ △	チキンハム にんじん はくさい きゅうり レモン果汁 なたね油 三温糖 酢 塩 こしょう	10.40 6.50 52.00 13.00 0.65 1.30 1.04 2.60 0.26 0.01	○ △ △ △ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □	丸鶏使用がらスープ ごま油 こしょう 水 キャベツ ブロッコリー みかん缶 なたね油 酢 三温糖 塩 こしょう	0.37 0.12 0.02 100.00 45.50 13.00 15.60 1.30 3.25 1.04 0.26 0.01	△ △ △ △ △ △ △ △ △ △ △ △ △ △ △ △ △ △ △ △	いわしつみれ 木綿豆腐 たまねぎ にんじん はくさい えのきたけ しろねぎ 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 料理酒 塩 水	26.00 19.50 19.50 7.80 6.50 5.20 1.25 1.87 1.50 2.50 1.25 0.25 150.00	○ ○ △ △ △ △ △ △ △ △ △ △ △ △ △ △ △ △ △ △	ちりめん にんじん キャベツ もやし こまつな 白ごま こいくちしょうゆ みりん風調味料 ごま油	1.95 7.80 32.50 26.00 13.00 1.04 39.00	○ △ △ △ △ △ △ △ △ △ △ △ △ △ △ △ △ △ △
	<div>広島県の郷土料理</div>																													
	<div>ひろしま給食</div>																													
	エネ 塩分		757 kcal 1.6 g	765 kcal 2.2 g	732 kcal 2.7 g	719 kcal 2.2 g	753 kcal 1.7 g	735 kcal 2.1 g	736 kcal 2.9 g	744 kcal 3.3 g	737 kcal 1.9 g	737 kcal 1.7 g																		
	日(曜)		15(月)		16(火)		17(水)		18(木)		19(金)		22(月)		23(火)															
	献立		牛乳 ごはん 高野豆腐のうま煮 ツナあえ		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		牛乳 リッチパン ポトフ フレンチーズサラダ		牛乳 ごはん もみの木ハンバーグ カラフルソテー A B Cスープ クリスマスデザート		牛乳 ごはん よせ鍋 五目きんぴら		牛乳 ごはん キムチチゲ ナムル ヨーグルト		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)		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)															
	食 材 名	牛乳	206.00	○	牛乳	206.00	○	牛乳	206.00	○	牛乳	206.00	○	牛乳	206.00	○	牛乳	206.00	○											
		精白米 学校給食用強化米	100.00 0.30	□	精白米 古代米 ミックス 学校給食用強化米	100.00 3.10 0.30	□	リッチパン	75.00	□	精白米 学校給食用強化米	100.00 0.30	□	精白米 学校給食用強化米	100.00 0.30	□	精白米 学校給食用強化米	100.00 0.30	□											
		鶏肉 料理酒 高野豆腐 さつま揚げ にんじん たけのこ 板こんにゃく 干し椎茸 じゃがいも 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	39.00 1.30 9.10 13.00 19.50 26.00 26.00 0.91 65.00 10.40 2.21 7.15 1.56 65.00	○ ○ ○ ○ △ △ △ △ △ △ △ △ △ △ △	さば60 g 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 にんじん だいこん こまつな ゆず(果汁、生) ドライゆず 三温糖 酢 うすくちしょうゆ 塩 揚げ油 にんじん はくさい れんこん かぼちゃ しろねぎ だし煮干し 中みそ 水	1切 0.24 1.20 2.40 1.80 0.36 3.60 5.20 39.00 7.80 0.91 0.07 1.04 1.04 1.04 19.50 10.40 26.00 10.40 26.00 5.20 2.50 10.62 155.00	○ △ □ △																							

○：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）