



1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)	7(水)		8(木)		9(金)		13(火)		14(水)		15(木)		16(金)		19(月)		20(火)		21(水)		
献立	牛乳 リッチパン 鶏肉とかぶのスープ煮 ビーンズサラダ		牛乳 ごはん ホイコーロー ビーフンスープ チーズ		牛乳 ごはん チキンカツ 昆布あえ 根菜汁 いよかんゼリー		牛乳 ごはん 親子煮 しそひじきあえ		牛乳 コッペパン クリームスパゲッティ 花野菜のサラダ		牛乳 ごはん さばのみそ煮 ゆかりあえ みぞれ鍋		牛乳 ミートボールカレーライス (ごはん) (ミートボールカレーのルウ) みかんのサラダ		牛乳 古代米ごはん カキフライ れんこんきんぴら ゆめまる汁		牛乳 ごはん 中華風うま煮 春雨あえ		牛乳 黒糖パン オムレツのケチャップソース ちりめんサラダ 白いんげん豆のスープ		
	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 ○		牛乳 206.00 ○		牛乳 206.00 ○		
	リッチパン 75.00 □ 鶏肉 35.00 ○ 料理酒 1.04 ベーコン 13.00 ○ にんじん 26.00 △ たまねぎ 45.50 △ しめじ 7.80 △ じゃがいも 32.50 □ かぶ 39.00 △ パセリ(乾) 0.04 丸鶏使用がらスープ 0.63 塩 0.37 こしょう 0.02 水 75.00 ミックスビーンズ 15.60 ○ にんじん 6.50 △ キャベツ 39.00 △ きゅうり 15.60 △ なたね油 1.30 □ 三温糖 1.04 □ 酢 3.25 塩 0.32 こしょう 0.01		精白米 100.00 □ 学校給食用強化米 0.30 豚肉 45.50 ○ 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 にんじん 19.50 △ こまつな 39.00 △ たまねぎ 52.00 △ キャベツ 6.50 △ チンゲンサイ 0.52 三温糖 0.91 こいくちしょうゆ 3.90 ○ 赤みそ 3.90 ○ 中みそ 3.90 ○ みりん風調味料 1.56 こしょう 0.01 ごま油 0.91 □ ねぎ 0.65 □ じゃがいもでん粉 0.65 □ 鶏肉 13.00 ○ 料理酒 0.65 にんじん 7.80 △ たまねぎ 39.00 △ 干し椎茸 0.65 △ もやし 13.00 △ ピーマン 6.50 □ カットわかめ 0.52 ○ 丸鶏使用がらスープ 0.68 うすくちしょうゆ 2.50 塩 0.31 こしょう 0.02 水 155.00 チーズ15 g 1個 ○		精白米 100.00 □ 学校給食用強化米 0.30 チキンカツ60 g 1枚 ○ 揚げ油 6.00 □ にんじん 3.90 △ もやし 32.50 △ こまつな 10.40 △ 塩昆布 1.30 ○ うすくちしょうゆ 0.78 木綿豆腐 32.50 ○ にんじん 6.50 △ ごぼう 10.40 △ れんこん 13.00 △ だいこん 19.50 △ 板こんにやく 13.00 △ ねぎ 3.90 △ だし煮干し 2.50 ごいくちしょうゆ 3.50 塩 0.36 ごま油 0.62 □ 水 155.00 伊予柑ゼリー-40 g 1個 □		精白米 100.00 □ 学校給食用強化米 0.30 鶏肉 39.00 ○ 料理酒 1.30 たまご 26.00 ○ さつま揚げ 10.40 ○ にんじん 26.00 △ たまねぎ 39.00 △ 板こんにやく 19.50 △ じゃがいも 5.20 △ ねぎ 5.20 △ 調理用牛乳 78.00 □ 丸鶏使用がらスープ 0.75 こしょう 0.02 水 87.50 ツナ油漬け 10.40 ○ ブロッコリー 7.80 △ カリフラワー 15.60 △ にんじん 6.50 △ キャベツ 39.00 △ なたね油 0.78 □ 三温糖 1.04 □ 酢 3.25 みりん風調味料 0.26 塩 0.20 こしょう 0.01		コッペパン 75.00 □ カットスパゲッティ 26.00 □ 鶏肉 32.50 ○ さばの味噌煮50 g 1切 ○ にんじん 15.60 △ たまねぎ 45.50 △ もやし 7.80 △ きゅうり 0.03 赤じそ(乾) 0.39 鶏肉 20.00 ○ 白玉だんご 20.00 □ 木綿豆腐 30.00 ○ にんじん 13.00 △ だいこん 30.00 △ だいこん 20.00 △ しめじ 7.00 △ 糸こんにやく 15.00 △ はくさい 32.00 △ しろねぎ 8.00 △ だし昆布 1.00 こいくちしょうゆ 3.00 うすくちしょうゆ 1.00 料理酒 1.30 酢 3.25 みりん風調味料 2.00 塩 0.20 水 52.00		精白米 100.00 □ 学校給食用強化米 0.30 さばの味噌煮50 g 1切 ○ にんじん 15.60 △ たまねぎ 45.50 △ もやし 7.80 △ きゅうり 0.03 赤じそ(乾) 0.39 鶏肉 20.00 ○ 白玉だんご 20.00 □ 木綿豆腐 30.00 ○ にんじん 13.00 △ だいこん 30.00 △ だいこん 20.00 △ しめじ 7.00 △ みかん缶 13.00 △ にんじん 9.10 △ キャベツ 45.50 △ きゅうり 13.00 △ なたね油 1.04 □ 三温糖 0.65 □ 酢 2.60 しろねぎ 0.26 こしょう 0.01		精白米 100.00 □ 学校給食用強化米 0.30 ミートボール 39.00 ○ カレー粉 0.03 にんじん 19.50 △ たまねぎ 52.00 △ じゃがいも 52.00 □ グリーンピース 5.20 △ カレールウ 17.50 トマトケチャップ 3.75 ウスターソース 2.50 こしょう 0.02 112.50 みかん缶 13.00 △ にんじん 9.10 △ 油揚げ 4.55 ○ 木綿豆腐 32.50 ○ にんじん 10.40 △ キャベツ 19.50 △ もやし 26.00 △ きゅうり 3.90 △ 白ごま 2.50 三温糖 10.62 ○ 酢 1.30 うすくちしょうゆ 2.08 ごま油 1.30 □		精白米 100.00 □ 学校給食用強化米 0.30 かきフライ20 g 3個 ○ 揚げ油 6.00 □ 豚肉 10.40 ○ いか 0.52 たまねぎ 7.80 △ しいたけ 19.50 △ たけのこ 6.50 △ れんこん 19.50 △ 細切りこんにやく 7.80 △ チンゲンサイ 13.00 △ 白ごま 0.78 □ ごま油 0.65 □ 三温糖 0.78 □ 丸鶏使用がらスープ 0.39 塩 1.82 こいくちしょうゆ 4.55 水 32.50		精白米 100.00 □ 学校給食用強化米 0.30 鶏肉 32.50 ○ 料理酒 1.30 学校給食用強化米 0.30 豚肉 32.50 ○ 料理酒 1.30 学校給食用強化米 0.30 かきフライ20 g 3個 ○ 揚げ油 6.00 □ 豚肉 10.40 ○ いか 0.52 たまねぎ 7.80 △ しいたけ 19.50 △ たけのこ 6.50 △ れんこん 19.50 △ 細切りこんにやく 7.80 △ チンゲンサイ 13.00 △ 白ごま 0.78 □ ごま油 0.65 □ 三温糖 0.78 □ 丸鶏使用がらスープ 0.39 塩 1.82 こいくちしょうゆ 4.55 水 32.50		精白米 100.00 □ 学校給食用強化米 0.30 黒糖パン 75.00 □ オムレツ60 g 1個 ○ トマトケチャップ 9.60 ウスターソース 1.20 三温糖 0.48 □ 水 3.60 ちりめん 1.30 ○ にんじん 3.90 △ はくさい 32.50 △ ほうれんそう 13.00 △ なたね油 0.78 □ 三温糖 0.78 □ 酢 1.95 うすくちしょうゆ 1.01 塩 0.04 こしょう 0.01		精白米 100.00 □ 学校給食用強化米 0.30 黒糖パン 75.00 □ オムレツ60 g 1個 ○ トマトケチャップ 9.60 ウスターソース 1.20 三温糖 0.48 □ 水 3.60 ちりめん 1.30 ○ にんじん 3.90 △ はくさい 32.50 △ ほうれんそう 13.00 △ なたね油 0.78 □ 三温糖 0.78 □ 酢 1.95 うすくちしょうゆ 1.01 塩 0.04 こしょう 0.01
エネ 塩分	768 kcal 2.9 g		727 kcal 2.8 g		716 kcal 1.9 g		734 kcal 2.0 g		736 kcal 2.7 g		757 kcal 2.0 g		732 kcal 3.2 g		732 kcal 2.4 g		733 kcal 1.6 g		715 kcal 3.6 g		
日(曜)	22(木)		23(金)		26(月)		27(火)		28(水)		29(木)		30(金)								
献立	牛乳 ごはん 豚肉と大根の煮物 ツナともやしの炒め物		牛乳 ごはん 鶏肉のからあげ 添え野菜 添え野菜 Miso Soup▽		牛乳 ごはん 美酒鍋 じゃがいものマヨネーズあえ		牛乳 ごはん 鮭の塩焼き 広島菜漬けあえ すいとん汁		牛乳 バターパン ポークビーンズ ハムサラダ		牛乳 そばろごはん (ごはん) (そばろごはんの具) 粕汁 小魚アーモンド		牛乳 ごはん 豆腐のオイスターソース煮 中華あえ ヨーグルト								
	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 ○ 精白米 100.00 □ 学校給食用強化米 0.30 豚肉 39.00 ○ 料理酒 1.30 絹揚げ 58.50 ○ にんじん 19.50 △ だいこん 65.00 △ 板こんにやく 10.40 △ さといも 39.00 □ きやいんげん 10.40 △ 三温糖 1.95 □ みりん風調味料 1.04 こいくちしょうゆ 7.15 水 39.00 ツナ油漬け 13.00 ○ にんじん 10.40 △ もやし 39.00 △ こまつな 15.60 △ うすくちしょうゆ 1.56 みりん風調味料 0.52		牛乳 206.00 ○ 精白米 100.00 □ 学校給食用強化米 0.30 鶏肉 65.00 ○ 塩 0.16 こしょう 0.01 料理酒 9.10 □ おろしにんにく 0.39 △ 揚げ油 6.50 □ にんじん 6.50 △ たまねぎ 39.00 △ キャベツ 39.00 △ 青じそ(乾) 0.39 木綿豆腐 19.50 ○ にんじん 10.40 △ だいこん 19.50 △ しいたけ 3.90 △ じゃがいも 26.00 □ チンゲンサイ 13.00 △ しろねぎ 3.90 △ レモン 1.56 △ だし煮干し 2.50 中みそ 10.62 ○ 水 150.00		牛乳 206.00 ○ 精白米 100.00 □ 学校給食用強化米 0.30 豚肉 19.50 ○ 鶏肉 26.00 ○ 料理酒 1.30 おろしにんにく 0.39 △ キャベツ 32.50 ○ にんじん 19.50 △ じゃがいも 39.00 △ たまねぎ 52.00 △ 刻みひろしま漬 6.50 △ うすくちしょうゆ 0.78 鶏肉 10.40 ○ 油揚げ 58.50 △ にんじん 10.40 △ たまねぎ 19.50 △ 塩 0.75 さつまいも 26.00 □ すいとん 0.03 ちくわスライス 10.40 ○ にんじん 7.80 △ じゃがいも 39.00 △ こまつな 15.60 △ ノンエッグマヨネーズ 7.15 酢 0.65 うすくちしょうゆ 0.46 こしょう 0.01		牛乳 206.00 ○ 精白米 100.00 □ 学校給食用強化米 0.30 鮭60 g 1切 ○ 塩 0.24 料理酒 1.30 にんじん 0.39 △ キャベツ 32.50 ○ にんじん 19.50 △ じゃがいも 39.00 △ うすくちしょうゆ 0.78 鶏肉 10.40 ○ 油揚げ 58.50 △ にんじん 10.40 △ たまねぎ 19.50 △ 塩 0.75 さつまいも 26.00 □ ねぎ 3.90 △ だし煮干し 2.50 中みそ 10.62 ○ 水 155.00		牛乳 206.00 ○ バターパン 75.00 □ 豚肉 32.50 ○ 料理酒 1.04 おろしにんにく 0.26 △ 大豆(乾) 13.00 ○ 鶏ひき肉 25.00 ○ 料理酒 1.56 おろししょうが 0.39 △ おろしにんにく 0.26 △ にんじん 19.50 △ 木綿豆腐 104.00 ○ にんじん 19.50 △ たまねぎ 39.00 △ たけのこ 19.50 △ しいたけ 5.20 △ チンゲンサイ 13.00 △ 丸鶏使用がらスープ 0.78 三温糖 0.65 □ こいくちしょうゆ 3.25 オイスターソース 1.95 塩 0.10 こしょう 0.02 じゃがいもでん粉 0.78 □ 水 45.50 木綿豆腐 26.00 ○ にんじん 10.40 △ だいこん 19.50 △ れんこん 10.40 △ 板こんにやく 10.40 △ さといも 26.00 □ しろねぎ 6.50 △ だし煮干し 2.50 にんじん 5.62 ○ もやし 5.00 ○ きゅうり 2.50 □ カットわかめ 0.31 三温糖 1.04 □ 酢 3.25 うすくちしょうゆ 1.69 ごま油 1.30 □ 小魚アーモンド8 g 1個 ○ ヨーグルト80 g 1個 ○		牛乳 206.00 ○ 精白米 100.00 □ 学校給食用強化米 0.30 炒り卵 20.00 ○ 鶏ひき肉 25.00 ○ 料理酒 1.56 おろししょうが 0.39 △ おろしにんにく 0.26 △ 木綿豆腐 104.00 ○ にんじん 19.50 △ たまねぎ 39.00 △ たけのこ 19.50 △ しいたけ 5.20 △ チンゲンサイ 13.00 △ 丸鶏使用がらスープ 0.78 三温糖 0.65 □ こいくちしょうゆ 3.25 オイスターソース 1.95 塩 0.10 こしょう 0.02 じゃがいもでん粉 0.78 □ 水 45.50 木綿豆腐 26.00 ○ にんじん 10.40 △ だいこん 19.50 △ れんこん 10.40 △ 板こんにやく 10.40 △ さといも 26.00 □ しろねぎ 6.50 △ だし煮干し 2.50 にんじん 5.62 ○ もやし 5.00 ○ きゅうり 2.50 □ カットわかめ 0.65 ○ 三温糖 1.04 □ 酢 3.25 うすくちしょうゆ 1.69 ごま油 1.30 □ 小魚アーモンド8 g 1個 ○ ヨーグルト80 g 1個 ○		牛乳 206.00 ○ 精白米 100.00 □ 学校給食用強化米 0.30 豚肉 35.00 ○ 料理酒 1.30 おろししょうが 0.26 △ おろしにんにく 0.26 △ 木綿豆腐 104.00 ○ にんじん 19.50 △ たまねぎ 39.00 △ たけのこ 19.50 △ しいたけ 5.20 △ チンゲンサイ 13.00 △ 丸鶏使用がらスープ 0.78 三温糖 0.65 □ こいくちしょうゆ 3.25 オイスターソース 1.95 塩 0.10 こしょう 0.02 じゃがいもでん粉 0.78 □ 水 45.50 木綿豆腐 26.00 ○ にんじん 10.40 △ だいこん 19.50 △ れんこん 10.40 △ 板こんにやく 10.40 △ さといも 26.00 □ しろねぎ 6.50 △ だし煮干し 2.50 にんじん 5.62 ○ もやし 5.00 ○ きゅうり 2.50 □ カットわかめ 0.65 ○ 三温糖 1.04 □ 酢 3.25 うすくちしょうゆ 1.69 ごま油 1.30 □ 小魚アーモンド8 g 1個 ○ ヨーグルト80 g 1個 ○								
	エネ 塩分	730 kcal 1.6 g		726 kcal 2.0 g		716 kcal 1.4 g		714 kcal 2.0 g		752 kcal 3.5 g		701 kcal 2.5 g		739 kcal 2.2 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)