



# 月 学 校 紿 食 献 立 表 C



令和7年度

# 東広島学校給食センター

日(曜)	2(月)	3(火)	4(水)	5(木)	6(金)	9(月)	10(火)	12(木)	13(金)											
献立	牛乳 ごはん 煮込みおでん おかかあえ	牛乳 ごはん いわしのかば焼き 添え野菜 ごまみそ汁 節分豆	牛乳 コッペパン カレースパゲッティ 根菜サラダ	牛乳 ごはん じゃがいものそぼろ煮 切干大根の甘酢あえ	牛乳 ごはん 照り焼きハンバーグ コーンキャベツ 相性汁	牛乳 ごはん 高野豆腐のうま煮 ひじきのごまマヨネーズあえ	牛乳 ごはん わかさぎのねぎソース チーズポテト 豚汁	牛乳 ハヤシライス (ごはん) (ハヤシライスのルウ) ブロッコリーのレモンサラダ	牛乳 ごはん マーボー豆腐 ナムル											
	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)											
	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 ○											
食材名	精白米 100.00 □ 学校給食用強化米 0.30	精白米 100.00 □ 学校給食用強化米 0.30	コッペパン 75.00 □	精白米 100.00 □ 学校給食用強化米 0.30	精白米 100.00 □ 学校給食用強化米 0.30	精白米 100.00 □ 学校給食用強化米 0.30	精白米 100.00 □ 学校給食用強化米 0.30	精白米 100.00 □ 学校給食用強化米 0.30	精白米 100.00 □ 学校給食用強化米 0.30											
	鶏肉 26.00 ○ 料理酒 1.30 うすら卵 26.00 ○ ちくわカット1cm 26.00 ○ 絹揚げ 26.00 ○ だいこん 58.50 △ 角切りこんにやくさといも 26.00 △ 結びこんぶ 1.56 ○ 三温糖 1.95 □ 三いくちしようゆ 6.50 □ みりん風調味料 1.95 水 52.00	いわしでん粉付き50g 1尾 ○ 揚げ油 5.00 □ おろししょうが 0.24 △ カットスパゲッティ 26.00 ○ 三温糖 1.80 □ 料理酒 1.20 たまねぎ 1.80 マッシュルーム 1.80 グリーンピース 2.40 カレールウ 3.00 トマトケチャップ 2.50 ウスターーソース 1.25 丸鶏使用がらスープ 0.25 こまつな 10.40 △ こまつな 1.95 うすくちしようゆ 0.07	豚肉 32.50 ○ 料理酒 1.04 おろししょうが 0.26 △ 三温糖 0.33 △ にんじん 10.40 たまねぎ 52.00 ○ マッシュルーム 10.40 △ グリーンピース 5.20 板こんにゃく 26.00 ○ トマトケチャップ 58.50 ○ グリーンピース 6.50 ○ 三温糖 2.08 ○ こまつな 0.02 こまつな 6.50 うすくちしようゆ 13.750 塩 0.07	鶏肉 39.00 ○ 料理酒 1.30 おろししょうが 0.33 △ 三温糖 19.50 ○ にんじん 26.00 ○ たまねぎ 19.50 ○ じゃがいも 19.50 ○ 水 4.20 板こんにゃく 39.00 ○ じゃがいも 58.50 ○ トマトケチャップ 6.50 ○ グリーンピース 6.50 ○ 三温糖 0.13 塩 2.21 こまつな 7.15 ○ こまつな 6.50 うすくちしようゆ 2.34 水 32.50 ベーコン 10.40 ○ 板こんにゃく 13.00 ○ トマトケチャップ 39.00 ○ グリーンピース 7.80 ○ 三温糖 6.50 ○ 塩 0.13 こまつな 10.40 ○ 水 65.00 板こんにゃく 19.50 ○ じゃがいも 52.00 ○ トマトケチャップ 6.50 ○ グリーンピース 7.50 ○ 三温糖 0.03 ○ 塩 0.06 こまつな 0.01 水 93.75	牛乳 32.50 ○ 料理酒 1.30 三温糖 2.40 にんじん 13.00 みりん風調味料 1.68 じゃがいも 0.12 ○ 水 4.20 板こんにゃく 19.50 ○ 三温糖 19.50 ○ にんじん 0.12 板こんにゃく 19.50 ○ 三温糖 4.50 じゃがいも 52.00 ○ トマトケチャップ 6.50 ○ 三温糖 7.50 ○ みりん風調味料 1.56 塩 0.02 こまつな 0.01 水 2.50 豚肉 15.60 ○ 料理酒 36.40 ○ おろししょうが 1.30 △ 三温糖 0.26 △ にんじん 15.60 △ トウバンジヤン 78.00 ○ 木綿豆腐 13.00 ○ にんじん 19.50 ○ みりん風調味料 1.00 グリーンピース 5.20 ○ ハヤシルウ 15.00 ○ トマトケチャップ 2.50 ○ 三温糖 5.20 ○ みりん風調味料 1.87 塩 0.62 ○ こまつな 0.02 水 26.00 ○ 豚肉 32.50 ○ 料理酒 5.85 ○ おろしにんにく 0.33 △ 三温糖 0.26 △ にんじん 15.60 △ ねぎ 15.00 ○ 木綿豆腐 13.00 ○ にんじん 19.50 ○ みりん風調味料 1.00 グリーンピース 5.20 ○ ハヤシルウ 15.00 ○ トマトケチャップ 2.50 ○ 三温糖 5.20 ○ みりん風調味料 1.87 塩 0.62 ○ こまつな 0.02 水 2.50 牛肉 15.60 ○ 豚肉 36.40 ○ 料理酒 5.85 ○ おろしにんにく 0.33 △ 三温糖 0.26 △ にんじん 15.60 △ ねぎ 15.00 ○ 木綿豆腐 13.00 ○ にんじん 19.50 ○ みりん風調味料 1.00 グリーンピース 5.20 ○ ハヤシルウ 15.00 ○ トマトケチャップ 2.50 ○ 三温糖 5.20 ○ みりん風調味料 1.87 塩 0.62 ○ こまつな 0.02 水 2.50 中みそ 2.60 ○ じゃがいも 1.04 ○ 水 32.50 牛乳 7.80 △ 木綿豆腐 10.40 ○ にんじん 19.50 ○ ごま 13.00 ○ にんじん 15.60 ○ れんこん 15.60 ○ きゅうり 13.00 ○ 三温糖 1.56 ○ ねぎ 2.50 ○ だし煮干し 2.50 ○ 中みそ 10.62 ○ 白すりごま 0.46 ○ 酢 0.65 ○ 塩 0.04 ○ こまつな 0.01 板こんにゃく 125.00 1個 ○	牛乳 10.40 ○ 干ひじき 1.30 ○ 豚肉 18.00 ○ 油揚げ 4.50 ○ にんじん 7.80 △ 木綿豆腐 26.00 ○ にんじん 10.50 ○ キヤベツ 45.50 ○ にんじん 15.60 ○ 木綿豆腐 19.50 ○ にんじん 19.50 ○ みりん風調味料 1.56 塩 0.07 板こんにゃく 8.00 ○ 中みそ 6.50 ○ 白ね油 1.04 ○ 三温糖 5.20 ○ 中みそ 10.62 ○ 白すりごま 0.46 ○ 酢 2.50 ○ 塩 10.62 ○ レモン果汁 0.13 ○ 塩 0.26 ○ こまつな 0.01 水 140.00	牛乳 10.40 ○ 豚肉 18.00 ○ 油揚げ 4.50 ○ にんじん 7.80 △ 木綿豆腐 26.00 ○ にんじん 10.50 ○ キヤベツ 45.50 ○ にんじん 15.60 ○ 木綿豆腐 19.50 ○ にんじん 19.50 ○ みりん風調味料 1.56 塩 0.07 板こんにゃく 8.00 ○ 中みそ 6.50 ○ 白ね油 1.04 ○ 三温糖 5.20 ○ 中みそ 10.62 ○ 白すりごま 0.46 ○ 酢 2.50 ○ 塩 10.62 ○ レモン果汁 0.13 ○ 塩 0.26 ○ こまつな 0.01 水 140.00	牛乳 10.40 ○ 豚肉 18.00 ○ 油揚げ 4.50 ○ にんじん 7.80 △ 木綿豆腐 26.00 ○ にんじん 10.50 ○ キヤベツ 45.50 ○ にんじん 15.60 ○ 木綿豆腐 19.50 ○ にんじん 19.50 ○ みりん風調味料 1.56 塩 0.07 板こんにゃく 8.00 ○ 中みそ 6.50 ○ 白ね油 1.04 ○ 三温糖 5.20 ○ 中みそ 10.62 ○ 白すりごま 0.46 ○ 酢 2.50 ○ 塩 10.62 ○ レモン果汁 0.13 ○ 塩 0.26 ○ こまつな 0.01 水 140.00	牛乳 10.40 ○ 豚肉 18.00 ○ 油揚げ 4.50 ○ にんじん 7.80 △ 木綿豆腐 26.00 ○ にんじん 10.50 ○ キヤベツ 45.50 ○ にんじん 15.60 ○ 木綿豆腐 19.50 ○ にんじん 19.50 ○ みりん風調味料 1.56 塩 0.07 板こんにゃく 8.00 ○ 中みそ 6.50 ○ 白ね油 1.04 ○ 三温糖 5.20 ○ 中みそ 10.62 ○ 白すりごま 0.46 ○ 酢 2.50 ○ 塩 10.62 ○ レモン果汁 0.13 ○ 塩 0.26 ○ こまつな 0.01 水 140.00	牛乳 10.40 ○ 豚肉 18.00 ○ 油揚げ 4.50 ○ にんじん 7.80 △ 木綿豆腐 26.00 ○ にんじん 10.50 ○ キヤベツ 45.50 ○ にんじん 15.60 ○ 木綿豆腐 19.50 ○ にんじん 19.50 ○ みりん風調味料 1.56 塩 0.07 板こんにゃく 8.00 ○ 中みそ 6.50 ○ 白ね油 1.04 ○ 三温糖 5.20 ○ 中みそ 10.62 ○ 白すりごま 0.46 ○ 酢 2.50 ○ 塩 10.62 ○ レモン果汁 0.13 ○ 塩 0.26 ○ こまつな 0.01 水 140.00	牛乳 10.40 ○ 豚肉 18.00 ○ 油揚げ 4.50 ○ にんじん 7.80 △ 木綿豆腐 26.00 ○ にんじん 10.50 ○ キヤベツ 45.50 ○ にんじん 15.60 ○ 木綿豆腐 19.50 ○ にんじん 19.50 ○ みりん風調味料 1.56 塩 0.07 板こんにゃく 8.00 ○ 中みそ 6.50 ○ 白ね油 1.04 ○ 三温糖 5.20 ○ 中みそ 10.62 ○ 白すりごま 0.46 ○ 酢 2.50 ○ 塩 10.62 ○ レモン果汁 0.13 ○ 塩 0.26 ○ こまつな 0.01 水 140.00	牛乳 10.40 ○ 豚肉 18.00 ○ 油揚げ 4.50 ○ にんじん 7.80 △ 木綿豆腐 26.00 ○ にんじん 10.50 ○ キヤベツ 45.50 ○ にんじん 15.60 ○ 木綿豆腐 19.50 ○ にんじん 19.50 ○ みりん風調味料 1.56 塩 0.07 板こんにゃく 8.00 ○ 中みそ 6.50 ○ 白ね油 1.04 ○ 三温糖 5.20 ○ 中みそ 10.62 ○ 白すりごま 0.46 ○ 酢 2.50 ○ 塩 10.62 ○ レモン果汁 0.13 ○ 塩 0.26 ○ こまつな 0.01 水 140.00	牛乳 10.40 ○ 豚肉 18.00 ○ 油揚げ 4.50 ○ にんじん 7.80 △ 木綿豆腐 26.00 ○ にんじん 10.50 ○ キヤベツ 45.50 ○ にんじん 15.60 ○ 木綿豆腐 19.50 ○ にんじん 19.50 ○ みりん風調味料 1.56 塩 0.07 板こんにゃく 8.00 ○ 中みそ 6.50 ○ 白ね油 1.04 ○ 三温糖 5.20 ○ 中みそ 10.62 ○ 白すりごま 0.46 ○ 酢 2.50 ○ 塩 10.62 ○ レモン果汁 0.13 ○ 塩 0.26 ○ こまつな 0.01 水 140.00	牛乳 10.40 ○ 豚肉 18.00 ○ 油揚げ 4.50 ○ にんじん 7.80 △ 木綿豆腐 26.00 ○ にんじん 10.50 ○ キヤベツ 45.50 ○ にんじん 15.60 ○ 木綿豆腐 19.50 ○ にんじん 19.50 ○ みりん風調味料 1.56 塩 0.07 板こんにゃく 8.00 ○ 中みそ 6.50 ○ 白ね油 1.04 ○ 三温糖 5.20 ○ 中みそ 10.62 ○ 白すりごま 0.46 ○ 酢 2.50 ○ 塩 10.62 ○ レモン果汁 0.13 ○ 塩 0.26 ○ こまつな 0.01 水 140.00	牛乳 10.40 ○ 豚肉 18.00 ○ 油揚げ 4.50 ○ にんじん 7.80 △ 木綿豆腐 26.00 ○ にんじん 10.50 ○ キヤベツ 45.50 ○ にんじん 15.60 ○ 木綿豆腐 19.50 ○ にんじん 19.50 ○ みりん風調味料 1.56 塩 0.07 板こんにゃく 8.00 ○ 中みそ 6.50 ○ 白ね油 1.04 ○ 三温糖 5.20 ○ 中みそ 10.62 ○ 白すりごま 0.46 ○ 酢 2.50 ○ 塩 10.62 ○ レモン果汁 0.13 ○ 塩 0.26 ○ こまつな 0.01 水 140.00	牛乳 10.40 ○ 豚肉 18.00 ○ 油揚げ 4.50 ○ にんじん 7.80 △ 木綿豆腐 26.00 ○ にんじん 10.50 ○ キヤベツ 45.50 ○ にんじん 15.60 ○ 木綿豆腐 19.50 ○ にんじん 19.50 ○ みりん風調味料 1.56 塩 0.07 板こんにゃく 8.00 ○ 中みそ 6.50 ○ 白ね油 1.04 ○ 三温糖 5.20 ○ 中みそ 10.62 ○ 白すりごま 0.46 ○ 酢 2.50 ○ 塩 10.62 ○ レモン果汁 0.13 ○ 塩 0.26 ○ こまつな 0.01 水 140.00	牛乳 10.40 ○ 豚肉 18.00 ○ 油揚げ 4.50 ○ にんじん 7.80 △ 木綿豆腐 26.00 ○ にんじん 10.50 ○ キヤベツ 45.50 ○ にんじん 15.60 ○ 木綿豆腐 19.50 ○ にんじん 19.50 ○ みりん風調味料 1.56 塩 0.07 板こんにゃく 8.00 ○ 中みそ 6.50 ○ 白ね油 1.04 ○ 三温糖 5.20 ○ 中みそ 10.62 ○ 白すりごま 0.46 ○ 酢 2.50 ○ 塩 10.62 ○ レモン果汁 0.13 ○ 塩 0.26 ○ こまつな 0.01 水 140.00	牛乳 10.40 ○ 豚肉 18.00 ○ 油揚げ 4.50 ○ にんじん 7.80 △ 木綿豆腐 26.00 ○ にんじん 10.50 ○ キヤベツ 45.50 ○ にんじん 15.60 ○ 木綿豆腐 19.50 ○ にんじん 19.50 ○ みりん風調味料 1.56 塩 0.07 板こんにゃく 8.00 ○ 中みそ 6.50 ○ 白ね油 1.04 ○ 三温糖 5.20 ○ 中みそ 10.62 ○ 白すりごま 0.46 ○ 酢 2.50 ○ 塩 10.62 ○ レモン果汁 0.13 ○ 塩 0.26 ○ こまつな 0.01 水 140.00	牛乳 10.40 ○ 豚肉 18.00 ○ 油揚げ 4.50 ○ にんじん 7.80 △ 木綿豆腐 26.00 ○ にんじん 10.50 ○ キヤベツ 45.50 ○ にんじん 15.60 ○ 木綿豆腐 19.50 ○ にんじん 19.50 ○ みりん風調味料 1.56 塩 0.07 板こんにゃく 8.00 ○ 中みそ 6.50 ○ 白ね油 1.04 ○ 三温糖 5.20 ○ 中みそ 10.62 ○ 白すりごま 0.46 ○ 酢 2.50 ○ 塩 10.62 ○ レモン果汁 0.13 ○ 塩 0.26 ○ こまつな 0.01 水 140.00	牛乳 10.40 ○ 豚肉 18.00 ○ 油揚げ 4.50 ○ にんじん 7.80 △ 木綿豆腐 26.00 ○ にんじん 10.50 ○ キヤベツ 45.50 ○ にんじん 15.60 ○ 木綿豆腐 19.50 ○ にんじん 19.50 ○ みりん風調味料 1.56 塩 0.07 板こんにゃく 8.00 ○ 中みそ 6.50 ○ 白ね油 1.04 ○ 三温糖 5.20 ○ 中みそ 10.62 ○ 白すりごま 0.46 ○ 酢 2.50 ○ 塩 10.62 ○ レモン果汁 0.13 ○ 塩 0.26 ○ こまつな 0.01 水 140.00

○：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）