



# 3月 学校給食献立表 C



令和7年度  
東広島高等学校給食センター

日(曜)	2(月)	3(火)	4(水)	5(木)	6(金)	9(月)	10(火)	11(水)	12(木)	13(金)
献立	牛乳 チキンカレーライス (ごはん) (チキンカレーライスのルウ) フレンチーズサラダ	牛乳 赤飯 豚カツ よろこぶあえ 赤だし 紅白大福	牛乳 コッペパン ペンのミートソース煮 ひよこ豆のサラダ	牛乳 ごはん コロッケ もやしの炒め物 鶏団子汁	卒業式	牛乳 ごはん ひろしまあげあげちくわ 甘酢あえ 筑前煮	牛乳 ピビンパ (ごはん) (ピビンパの具) わかめスープ	牛乳 コッペパン 鶏肉と豆のトマト煮 野菜ソテー	牛乳 ごはん 炒り豆腐 アーモンドあえ	牛乳 ごはん 豚肉のしょうが炒め かきたま汁 小魚スナック口
食材名	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 1.04 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 △ グリーンピース 6.50 △ 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 水 87.50 ダイスターズ 3.90 ○ にんじん 7.80 △ キャベツ 45.50 △ きゅうり 19.50 △ なたね油 1.30 □ 三温糖 1.04 □ 酢 3.25 塩 0.23 こしょう 0.01	牛乳 206.00 ○ 赤飯 90.00 □ 豚カツ60g 1個 ○ 揚げ油 6.00 □ にんじん 3.90 △ キャベツ 32.50 △ こまつな 9.10 △ 塩昆布 0.91 ○ うすくちしょうゆ 0.65 お祝いなると 6.50 ○ 木綿豆腐 26.00 ○ 油揚げ 3.90 ○ 白玉ふ 0.78 □ にんじん 7.80 △ たまねぎ 45.50 △ ねぎ 3.90 △ だし煮干し 2.50 赤みそ 7.50 ○ 中みそ 2.50 ○ 水 155.00 紅白大福30g 1個 □	牛乳 206.00 ○ コッペパン 75.00 □ ペンネ 26.00 □ 牛ひき肉 13.00 ○ 豚ひき肉 19.50 ○ 料理酒 1.30 おろししょうが 0.26 △ おろしにんにく 0.26 △ たまねぎ 78.00 △ マッシュルーム 10.40 △ トマト缶 15.60 △ バセリ(乾) 0.03 三温糖 0.62 □ 丸鶏使用がらスープ 0.62 デミグラスソース 10.00 トマトピューレ 6.25 木綿豆腐 15.00 トマトケチャップ 1.50 ウスターソース 1.50 塩 0.12 こしょう 0.02 水 100.00 ひよこまめ(ゆで) 10.40 ○ にんじん 9.10 △ キャベツ 41.60 △ きゅうり 15.60 △ なたね油 1.30 □ 三温糖 1.30 □ 酢 3.25 塩 0.33 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 ポテトコロッケ60g 1個 □ 揚げ油 6.00 □ にんじん 5.20 △ もやし 32.50 △ こまつな 10.40 △ こいくちしょうゆ 0.39 塩 0.13 こしょう 0.01 なたね油 0.39 □ 鶏つくね 32.50 ○ 油揚げ 4.55 三温糖 1.04 □ 酢 1.63 ごいくちしょうゆ 1.30 水 100.00 鶏肉 26.00 ○ 料理酒 1.30 絹揚げ 19.50 ○ にんじん 19.50 △ ごぼう 15.60 △ たけのこ 13.00 ○ 干し椎茸 0.65 △ 板こんにやく 19.50 ○ れんこん 15.60 △ さといも 45.50 □ さやいんげん 6.50 △ 三温糖 1.95 △ こいくちしょうゆ 6.50 みりん風調味料 1.30 水 39.00	778 kcal   2.6 g	702 kcal   2.9 g	728 kcal   3.2 g	733 kcal   2.0 g	702 kcal   2.4 g	
エネ 塩分	748 kcal   2.7 g	781 kcal   2.6 g	740 kcal   3.0 g	756 kcal   2.0 g		778 kcal   2.6 g	702 kcal   2.9 g	728 kcal   3.2 g	733 kcal   2.0 g	702 kcal   2.4 g
日(曜)	16(月)	17(火)	18(水)	19(木)	20(金)	23(月)	24(火)	25(水)		
献立	牛乳 ごはん タンドリーチキン グリーンポテト ABCスープ	牛乳 ごはん がんもどきの五目煮 つけもの炒め	牛乳 黒糖パン ポトフ もち玄米のサラダ	牛乳 ごはん 照り焼き豆腐ハンバーグ れんこんのごまマヨネーズあえ 沢煮椀	春分の日	牛乳 そばろごはん (ごはん) (そばろごはんの具) いわしのつみれ汁 ヨーグルト	牛乳 ごはん さわらの香芳だれかけ ごまあえ ゆめまる汁	牛乳 セルフドック (背割りコッペパン) (ウインナーのケチャップソース) (添え野菜) クリームスープ		
食材名	牛乳 206.00 ○ 精白米 100.00 □ 学校給食用強化米 0.30 鶏肉70g 1切 ○ おろししょうが 0.26 △ おろしにんにく 0.26 △ カレー粉 0.46 じゃがいもでん粉 0.78 □ ウスターソース 1.04 三温糖 0.33 □ こいくちしょうゆ 1.17 料理酒 1.17 じゃがいも 54.60 □ バセリ(乾) 0.04 △ 塩 0.13 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 △ キャベツ 26.00 △ アルファベットマカロニ 5.20 □ 丸鶏使用がらスープ 0.62 うすくちしょうゆ 1.25 塩 0.31 こしょう 0.02 水 150.00	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 1.04 ミニがんとどき 32.50 ○ にんじん 26.00 △ たまねぎ 26.00 △ たけのこ 26.00 △ 板こんにやく 26.00 △ しめじ 7.80 △ じゃがいも 71.50 △ きやいんげん 10.40 △ 三温糖 2.21 □ こいくちしょうゆ 7.15 みりん風調味料 2.60 水 39.00 ちりめん 1.95 ○ せん切りたくあん 10.40 △ にんじん 9.10 △ キャベツ 39.00 △ もやし 15.60 △ こまつな 15.60 △ 白ごま 1.04 □ こま油 0.65 □ うすくちしょうゆ 1.95 みりん風調味料 1.04	牛乳 206.00 ○ 黒糖パン 75.00 □ 鶏肉 26.00 ○ ミニカクテルウインナー 1.04 三温糖 26.00 △ こいくちしょうゆ 45.50 △ 料理酒 39.00 △ みりん風調味料 10.40 △ じゃがいもでん粉 52.00 □ 水 0.03 れんこん 26.00 △ にんじん 6.50 △ きゅうり 13.00 △ 白すりごま 0.65 □ ノンエッグマヨネーズ 3.90 □ 酢 1.30 うすくちしょうゆ 0.39 こしょう 0.01 もち玄米 3.12 □ にんじん 6.50 △ キャベツ 45.50 △ きゅうり 15.60 △ とうもろこし 5.20 △ なたね油 1.30 □ 三温糖 0.91 □ 酢 3.12 塩 0.29 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 豆腐ハンバーグ60g 1個 ○ 三温糖 1.79 □ こいくちしょうゆ 3.60 料理酒 0.96 みりん風調味料 2.16 じゃがいもでん粉 0.18 □ 水 3.60 れんこん 26.00 △ にんじん 6.50 △ きゅうり 13.00 △ 白すりごま 0.65 □ ノンエッグマヨネーズ 3.90 □ 酢 1.30 うすくちしょうゆ 0.39 こしょう 0.01 豚肉 15.60 ○ だいたい 32.50 △ にんじん 13.00 △ ごぼう 13.00 △ えのきたけ 6.50 △ ねぎ 3.90 △ だし昆布 1.25 混合削り節 1.87 うすくちしょうゆ 2.50 こいくちしょうゆ 1.87 塩 0.25 料理酒 1.00 水 150.00	778 kcal   2.6 g	702 kcal   2.9 g	728 kcal   3.2 g	733 kcal   2.0 g	702 kcal   2.4 g	
エネ 蛋白	768 kcal   1.7 g	728 kcal   2.2 g	740 kcal   2.9 g	716 kcal   2.4 g		726 kcal   2.1 g	700 kcal   2.2 g	707 kcal   3.6 g		

卒業祝い献立

ひろしま給食

食育の日

○：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)