



# 3月 学校給食献立表 B



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)	11(水)	12(木)	13(金)
献立	牛乳 ごはん がんとどきの五目煮 つけもの炒め	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 赤飯 豚カツ よろこぶあえ 赤だし 紅白大福	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 ごはん 煮込みおでん おかかあえ	牛乳 ごはん 豚肉と生揚げのみそ炒め ごまじゃこあえ	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	牛乳 ごはん 炒り豆腐 アーモンドあえ	牛乳 ごはん 肉団子と野菜の甘酢炒め えびと春雨のスープ	牛乳 ごはん ピビンパ (ごはん) (ピビンパの具) フライドポテト はっさくサラダ
食材名	牛乳 206.00 ○ 精白米 80.00 □ 学校給食用強化米 0.24 鶏肉 25.00 ○ 料理酒 0.80 ミニがんとどき 25.00 ○ にんじん 20.00 △ たけのこ 20.00 △ 板こんにゃく 20.00 △ しいたけ 6.00 △ じゃがいも 55.00 △ さやいんげん 8.00 □ 三温糖 1.70 □ こいくちしょうゆ 5.50 みりん風調味料 2.00 水 30.00 ちりめん 1.50 ○ せん切りたくあん 8.00 ○ にんじん 7.00 △ もやし 30.00 △ こまつな 12.00 ○ 白ごま 0.80 □ ごま油 0.50 □ うすくちしょうゆ 1.50 みりん風調味料 0.80	牛乳 206.00 ○ コッペパン 55.00 □ ペンネ 20.00 □ 牛ひき肉 10.00 ○ 豚ひき肉 15.00 ○ 料理酒 1.00 おろししょうが 0.20 △ おろしにんにく 0.20 △ たまねぎ 60.00 △ マッシュルーム 8.00 △ トマト缶 12.00 △ パセリ(乾) 0.03 木綿豆腐 0.50 □ 丸鶏使用がらスープ 0.50 デミグラスソース 8.00 トマトピューレ 5.00 トマトケチャップ 12.00 ウスターソース 1.20 塩 0.10 こしょう 0.02 水 80.00 ひよこまめ(ゆで) 8.00 ○ にんじん 7.00 △ キャベツ 32.00 △ きゅうり 12.00 △ なたね油 1.00 □ 三温糖 1.00 □ 酢 2.50 塩 0.25 こしょう 0.01	牛乳 206.00 ○ 赤飯 70.00 □ 豚カツ50g 1個 ○ 揚げ油 5.00 □ にんじん 3.00 △ キャベツ 25.00 △ こまつな 7.00 △ 塩昆布 0.70 ○ うすくちしょうゆ 0.50 お祝いなと 5.00 ○ 木綿豆腐 20.00 □ 油揚げ 3.00 ○ 白玉ふ 0.60 □ にんじん 6.00 △ たまねぎ 35.00 △ ねぎ 3.00 △ だし煮干し 2.00 赤みそ 6.00 ○ 中みそ 2.00 ○ 水 125.00 紅白大福30g 1個 □	牛乳 206.00 ○ 精白米 80.00 □ 学校給食用強化米 0.24 鶏肉 25.00 ○ 料理酒 0.80 うずら卵 0.30 △ ちくわカット1cm 15.00 △ 絹揚げ 40.00 △ だいごん 40.00 △ 角切りこんにゃく 0.70 ○ カレーウ 14.00 トマトケチャップ 3.00 ウスターソース 2.00 こしょう 0.02 水 70.00 ダイスチーズ 3.00 ○ にんじん 6.00 △ キャベツ 35.00 △ きゅうり 15.00 △ なたね油 1.00 ○ 三温糖 0.80 □ 酢 2.50 塩 0.18 こしょう 0.01	牛乳 206.00 ○ 精白米 80.00 □ 学校給食用強化米 0.24 鶏肉 20.00 ○ 料理酒 1.00 おろししょうが 20.00 ○ おろしにんにく 0.20 △ 絹揚げ 20.00 ○ にんじん 45.00 △ たまねぎ 20.00 △ 角切りこんにゃく 20.00 △ さといも 30.00 □ 結びごんぶ 1.20 ○ 三温糖 1.50 □ こいくちしょうゆ 5.00 みりん風調味料 1.50 水 40.00 にんじん 6.00 △ にんじん 40.00 △ こまつな 15.00 △ 和え物用花かつお 0.60 □ 三温糖 0.50 □ こいくちしょうゆ 1.50	牛乳 206.00 ○ 精白米 80.00 □ 学校給食用強化米 0.24 鶏肉 25.00 ○ 料理酒 1.00 おろししょうが 0.20 △ ウスターソース 1.50 水 40.00 にんじん 15.00 △ たまねぎ 30.00 △ しいたけ 40.00 △ ねぎ 4.00 △ 鶏肉 15.00 ○ 料理酒 0.65 シェルフマカロニ 5.00 にんじん 8.00 △ たまねぎ 25.00 △ しめじ 6.00 △ じゃがいもでん粉 0.60 □ 水 15.00 ちりめん 2.00 ○ にんじん 8.00 △ もやし 35.00 △ こまつな 15.00 △ 白ごま 0.80 □ 三温糖 2.50 こいくちしょうゆ 1.30	牛乳 206.00 ○ 精白米 80.00 □ 学校給食用強化米 0.24 ホットドック用ウインナー40g 1本 ○ 三温糖 1.00 □ トマトケチャップ 7.00 ウスターソース 2.50 水 1.50 にんじん 5.00 △ キャベツ 30.00 △ 鶏肉 15.00 ○ 料理酒 0.65 にんじん 5.00 こいくちしょうゆ 4.70 みりん風調味料 1.00 塩 0.20 水 12.00 アーモンド 2.00 □ にんじん 6.00 △ はくさい 30.00 △ もやし 12.00 ○ こまつな 12.00 △ 三温糖 0.80 □ こいくちしょうゆ 1.60	牛乳 206.00 ○ 精白米 80.00 □ 学校給食用強化米 0.24 鶏肉 25.00 ○ 料理酒 0.80 木綿豆腐 80.00 ○ さつま揚げ 12.00 ○ たけのこ 20.00 △ チンゲンサイ 8.00 △ トマトケチャップ 3.00 三温糖 1.50 □ 酢 3.20 こまつな 3.20 じゃがいもでん粉 0.35 □ 水 5.00 むきえび 12.00 ○ 冷凍サイコロ豆腐 20.00 ○ 細切りかまぼこ 4.00 ○ にんじん 8.00 △ たまねぎ 20.00 △ しめじ 5.00 □ はるさめ 4.00 △ ねぎ 3.50 丸鶏使用がらスープ 0.55 うすくちしょうゆ 1.80 きゅうり 0.50 なたね油 0.25 三温糖 0.42 酢 1.50 塩 0.12 こしょう 0.01	牛乳 206.00 ○ 精白米 80.00 □ 学校給食用強化米 0.24 鶏肉 15.00 ○ 料理酒 0.80 豚肉 18.00 △ にんじん 12.00 △ たけのこ 20.00 △ にんじん 8.00 △ チンゲンサイ 10.00 △ トマトケチャップ 3.00 三温糖 1.50 □ 酢 3.20 こまつな 3.20 じゃがいもでん粉 0.35 □ 水 5.00 むきえび 12.00 ○ 冷凍サイコロ豆腐 20.00 ○ 細切りかまぼこ 4.00 ○ にんじん 8.00 △ たまねぎ 20.00 △ しめじ 5.00 □ はるさめ 4.00 △ ねぎ 3.50 丸鶏使用がらスープ 0.55 うすくちしょうゆ 1.80 きゅうり 0.50 なたね油 0.25 三温糖 0.42 酢 1.50 塩 0.12 こしょう 0.01	
エネ 塩分	601 kcal   1.7 g	589 kcal   2.3 g	662 kcal   2.1 g	617 kcal   2.3 g	596 kcal   1.6 g	580 kcal   1.5 g	580 kcal   2.6 g	602 kcal   1.5 g	578 kcal   2.3 g	677 kcal   1.5 g

卒業祝い献立

下黒瀬小学校  
リクエスト給食

日(曜)	16(月)	17(火)	18(水)	19(木)	20(金)	23(月)	24(火)	25(水)
献立	振替休日	牛乳 コッペパン ポークビーンズ ツナサラダ	牛乳 ごはん さわらの香芳だれかけ れんこんきんぴら ゆめまる汁	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	春分の日	牛乳 ごはん 豆腐の中華煮 パンサンスー	牛乳 黒糖パン ポトフ もち玄米のサラダ	牛乳 そぼろごはん (ごはん) (そぼろごはんの具) いわしのつみれ汁
食材名		牛乳 206.00 ○ コッペパン 55.00 □ 豚肉 30.00 ○ 料理酒 1.00 おろしにんにく 0.20 △ 大豆(乾) 8.00 ○ にんじん 20.00 △ たまねぎ 40.00 △ じゃがいも 60.00 △ マッシュルーム 8.00 □ 丸鶏使用がらスープ 0.45 トマトケチャップ 10.00 ウスターソース 1.50 三温糖 0.40 □ 塩 0.20 こしょう 0.02 水 45.00 ツナ油漬け 8.00 ○ にんじん 5.00 △ キャベツ 35.00 △ きゅうり 12.00 △ なたね油 0.80 □ 三温糖 0.80 □ 酢 2.40 塩 0.20 こしょう 0.01	牛乳 206.00 ○ 精白米 80.00 □ 学校給食用強化米 0.24 さわら50g 1切 ○ おろししょうが 0.15 △ 三温糖 1.20 □ こいくちしょうゆ 1.50 料理酒 0.80 みりん風調味料 0.80 水 3.00 じゃがいもでん粉 0.15 □ さつま揚げ 8.00 ○ にんじん 6.00 △ れんこん 18.00 △ さやいんげん 6.00 △ 白ごま 0.60 □ ごま油 0.50 □ 三温糖 0.60 □ こいくちしょうゆ 2.00 みりん風調味料 0.25 絹揚げ(ミニ) 20.00 ○ にんじん 8.00 □ たまねぎ 20.00 △ じゃがいも 20.00 □ カットわかめ 0.40 ねぎ 3.00 △ だし煮干し 2.00 中みそ 8.50 ○ 水 120.00	牛乳 206.00 ○ 精白米 80.00 □ 学校給食用強化米 0.24 豚肉 35.00 ○ 料理酒 1.00 おろししょうが 1.20 □ にんじん 10.00 △ たまねぎ 35.00 △ キャベツ 40.00 △ 蓬にんにく 6.00 △ 三温糖 1.20 □ こいくちしょうゆ 3.80 みりん風調味料 0.50 じゃがいもでん粉 0.70 □ たまご 15.00 ○ 油揚げ 3.50 ○ 木綿豆腐 20.00 ○ にんじん 6.00 △ たまねぎ 20.00 △ しめじ 5.00 △ カットわかめ 0.40 ねぎ 3.00 △ だし昆布 1.00 混合削り節 1.50 うすくちしょうゆ 3.50 料理酒 1.00 塩 0.30 じゃがいもでん粉 0.60 □ 水 120.00 小魚スナック5g 1個 ○		牛乳 206.00 ○ 精白米 80.00 □ 学校給食用強化米 0.24 豚肉 30.00 ○ 料理酒 0.60 おろししょうが 0.20 △ おろしにんにく 0.20 △ 木綿豆腐 80.00 ○ にんじん 15.00 △ たまねぎ 35.00 △ じゃがいも 40.00 △ たけのこ 15.00 △ しいたけ 5.00 △ チンゲンサイ 10.00 △ 丸鶏使用がらスープ 0.60 三温糖 0.50 □ こいくちしょうゆ 2.50 みりん風調味料 0.70 塩 0.20 じゃがいもでん粉 0.60 □ 水 30.00 チキンハム 8.00 ○ はるさめ 5.00 □ にんじん 5.00 △ もやし 20.00 △ きゅうり 10.00 △ ごま油 1.00 □ 三温糖 1.20 □ 酢 2.50 こいくちしょうゆ 2.00 塩 0.05	牛乳 206.00 ○ 黒糖パン 55.00 □ 鶏肉 20.00 ○ ミニカケルウインナー 0.80 料理酒 20.00 にんじん 20.00 △ たまねぎ 35.00 △ だいごん 30.00 △ しめじ 8.00 △ じゃがいも 40.00 △ パセリ(乾) 0.03 丸鶏使用がらスープ 0.55 塩 0.30 こしょう 0.02 水 50.00 もち玄米 2.40 □ にんじん 5.00 △ キャベツ 35.00 △ きゅうり 12.00 △ とうもろこし 4.00 △ なたね油 1.00 □ 三温糖 0.70 □ 酢 2.40 塩 0.22 こしょう 0.01	牛乳 206.00 ○ 精白米 80.00 □ 学校給食用強化米 0.24 炒り卵 15.00 ○ 鶏ひき肉 18.00 ○ 料理酒 1.20 おろししょうが 0.30 △ にんじん 15.00 △ ごぼう 15.00 △ 干し椎茸 0.50 △ グリーンピース 5.00 △ 三温糖 2.20 □ こいくちしょうゆ 4.40 みりん風調味料 0.60 いわしつみれ 20.00 ○ 木綿豆腐 20.00 ○ 油揚げ 3.00 にんじん 6.00 △ だいごん 12.00 △ さといも 15.00 △ しろねぎ 3.00 △ だし昆布 1.00 混合削り節 1.50 うすくちしょうゆ 2.00 料理酒 1.00 塩 0.20 水 120.00
エネ 塩分		563 kcal   2.3 g	602 kcal   2.2 g	585 kcal   2.1 g		595 kcal   1.5 g	587 kcal   2.1 g	553 kcal   1.6 g

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）  
※ 一人分量と栄養価は4年生の量を基準に算出しています。