４月　学校給食献立表Ａ

令和８年度

東広島学校給食センター

8(水)

献立

牛乳
ハヤシライス
（ごはん）
（ハヤシライスのルウ）
竹ちゃんサラダ

食材名	一人分量（g）	
牛乳	206.00	○
精白米	80.00	□
学校給食用強化米	0.24	
牛肉	15.00	○
豚肉	20.00	○
料理酒	1.00	
おろしにんにく	0.20	△
にんじん	15.00	△
たまねぎ	60.00	△
マッシュルーム	10.00	△
グリンピース	4.00	△
ハヤシルウ	12.00	
トマトケチャップ	2.00	
デミグラスソース	6.00	
ウスターソース	1.50	
こしょう	0.02	
水	70.00	
チキンハム	8.00	○
たけのこ	10.00	△
にんじん	5.00	△
じゃがいも	20.00	□
きゅうり	15.00	△
ノンエッグマヨネーズ	5.50	□
三温糖	0.50	□
酢	1.00	
塩	0.10	
こしょう	0.01	

エネ 651 kcal　塩分 2.2 g

9(木)

献立

牛乳
バターパン
ミートボールと野菜のスープ煮
フレンチサラダ

食材名	一人分量（g）	
牛乳	206.00	○
バターパン	55.00	□
ミートボール	35.00	○
にんじん	20.00	△
たまねぎ	35.00	△
しめじ	8.00	△
じゃがいも	50.00	□
パセリ(乾)	0.03	
なたね油	0.80	□
丸鶏使用がらスープ	0.50	
こいくちしょうゆ	1.50	
塩	0.25	
こしょう	0.02	
水	90.00	
チキンハム	8.00	○
にんじん	6.00	△
キャベツ	25.00	△
きゅうり	15.00	△
とうもろこし	4.00	△
なたね油	1.00	□
三温糖	0.50	□
酢	2.50	
塩	0.20	
こしょう	0.01	

エネ 572 kcal　塩分 2.6 g

10(金)

献立

牛乳
ごはん
鰆の照り焼き
昆布炒め
豆腐のすまし汁

食材名	一人分量（g）	
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	0.20	△
三温糖	1.00	□
こいくちしょうゆ	2.00	
みりん風調味料	1.50	
じゃがいもでん粉	0.20	□
水	3.00	
にんじん	3.00	△
もやし	25.00	△
こまつな	8.00	△
塩昆布	1.00	○
うすくちしょうゆ	0.60	
ごま油	0.50	□
木綿豆腐	25.00	○
かまぼこ赤	8.00	○
にんじん	8.00	△
たまねぎ	25.00	△
えのきたけ	5.00	△
ねぎ	3.00	△
だし昆布	1.00	
混合削り節	1.50	
こいくちしょうゆ	2.00	
うすくちしょうゆ	2.50	
料理酒	1.00	
みりん風調味料	0.20	
塩	0.20	
水	130.00	

エネ 549 kcal　塩分 2.0 g

13(月)

献立

牛乳
ごはん
豚肉のしょうが炒め
豆腐と春雨のスープ

食材名	一人分量（g）	
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	0.60	△
にんじん	10.00	△
たまねぎ	35.00	△
キャベツ	40.00	△
茎にんにく	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	□
鶏肉	15.00	○
料理酒	1.00	
木綿豆腐	25.00	○
にんじん	8.00	△
干し椎茸	0.80	△
もやし	10.00	△
はるさめ	4.00	□
チンゲンサイ	8.00	△
丸鶏使用がらスープ	0.60	
こいくちしょうゆ	2.50	
塩	0.15	
こしょう	0.02	
ごま油	0.60	□
水	120.00	

エネ 588 kcal　塩分 1.6 g

14(火)

献立

牛乳
ごはん
がんす
ひじきの炒り煮
鶏団子汁

食材名	一人分量（g）	
牛乳	206.00	○
精白米	80.00	□
学校給食用強化米	0.24	
がんす45ｇ	１枚	○
揚げ油	4.50	□
牛肉	6.00	○
料理酒	0.40	
干ひじき	1.50	○
にんじん	3.00	△
ごぼう	4.00	△
さやいんげん	4.00	△
三温糖	0.90	□
こいくちしょうゆ	2.50	
みりん風調味料	0.30	
水	10.00	
鶏つくね	25.00	○
油揚げ	3.00	○
にんじん	8.00	△
たまねぎ	20.00	△
さといも	20.00	□
ねぎ	3.00	△
だし昆布	1.00	
混合削り節	1.50	
こいくちしょうゆ	1.20	
うすくちしょうゆ	2.00	
料理酒	1.00	
塩	0.20	
水	120.00	

広島県の郷土料理

エネ 619 kcal　塩分 2.5 g

15(水)

献立

牛乳
ごはん
マーボー豆腐
中華あえ

食材名	一人分量（g）	
牛乳	206.00	○
精白米	80.00	□
学校給食用強化米	0.24	
豚ひき肉	30.00	○
料理酒	0.80	
おろししょうが	0.25	△
おろしにんにく	0.25	△
トウバンジャン	0.10	
木綿豆腐	80.00	○
にんじん	15.00	△
たまねぎ	35.00	△
たけのこ	20.00	△
ねぎ	4.00	△
三温糖	1.20	□
こいくちしょうゆ	1.80	
みりん風調味料	1.60	
赤みそ	5.00	○
中みそ	2.00	○
じゃがいもでん粉	0.80	□
水	25.00	
細切りかまぼこ	8.00	○
にんじん	5.00	△
もやし	30.00	△
きゅうり	10.00	△
カットわかめ	0.50	○
三温糖	0.80	□
酢	2.50	
うすくちしょうゆ	1.30	
ごま油	1.00	□

エネ 610 kcal　塩分 1.9 g

16(木)

献立

牛乳
コッペパン
クラムチャウダー
春色ソテー

食材名	一人分量（g）	
牛乳	206.00	○
コッペパン	55.00	□
鶏肉	20.00	○
料理酒	1.00	
あさり	15.00	○
にんじん	15.00	△
たまねぎ	30.00	△
じゃがいも	40.00	□
しめじ	6.00	△
パセリ(乾)	0.03	
有塩バター	2.00	□
米粉	3.00	□
調理用牛乳	20.00	○
丸鶏使用がらスープ	0.60	
塩	0.30	
こしょう	0.02	
水	60.00	
ベーコン	6.00	○
なたね油	0.50	□
にんじん	5.00	△
キャベツ	35.00	△
アスパラガス	12.00	△
とうもろこし	5.00	△
塩	0.20	
こしょう	0.01	

エネ 548 kcal　塩分 2.3 g

17(金)

献立

牛乳
わかめごはん
鶏肉のからあげ
赤じそあえ
ＡＢＣスープ
お祝いデザート

食材名	一人分量（g）	
牛乳	206.00	○
精白米	70.00	□
わかめごはんの素	2.00	○
学校給食用強化米	0.21	
鶏肉	50.00	○
塩	0.12	
こしょう	0.01	
米粉	7.00	□
揚げ油	5.00	□
にんじん	5.00	△
もやし	30.00	△
赤じそ（乾）	0.30	
ベーコン	6.00	○
料理酒	0.50	
にんじん	10.00	△
たまねぎ	30.00	△
じゃがいも	20.00	□
しめじ	6.00	△
アルファベットマカロニ	3.50	□
パセリ(乾)	0.03	
丸鶏使用がらスープ	0.60	
塩	0.25	
こしょう	0.02	
水	120.00	
お祝いゼリー40ｇ	１個	□

入学･進級お祝い献立

エネ 629 kcal　塩分 1.5 g

20(月)

献立

牛乳
ごはん
親子煮
ごまじゃこ炒め

食材名	一人分量（g）	
牛乳	206.00	○
精白米	80.00	□
学校給食用強化米	0.24	
鶏肉	30.00	○
料理酒	1.00	
たまご	20.00	○
にんじん	15.00	△
たまねぎ	40.00	△
じゃがいも	60.00	□
板こんにゃく	20.00	△
さやいんげん	5.00	△
三温糖	1.80	□
こいくちしょうゆ	5.50	
みりん風調味料	1.00	
水	30.00	
ちりめん	1.50	○
にんじん	8.00	△
もやし	35.00	△
こまつな	15.00	△
白ごま	0.80	□
こいくちしょうゆ	2.00	
ごま油	0.60	□

エネ 600 kcal　塩分 1.5 g

21(火)

献立

牛乳
ごはん
チャプチェ
ナムル

食材名	一人分量（g）	
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	1.20	
おろししょうが	0.20	△
おろしにんにく	0.20	△
にんじん	12.00	△
たまねぎ	30.00	△
たけのこ	18.00	△
干し椎茸	0.50	△
はるさめ	10.00	□
チンゲンサイ	12.00	△
はくさいキムチ	12.00	△
白ごま	1.00	□
オイスターソース	0.80	
三温糖	1.30	□
こいくちしょうゆ	2.80	
水	35.00	
鶏ささみ（チャンク）	8.00	○
にんじん	6.00	△
もやし	30.00	△
こまつな	12.00	△
とうもろこし	4.00	△
三温糖	0.40	□
こいくちしょうゆ	2.40	
ごま油	1.00	□

エネ 568 kcal　塩分 1.3 g

22(水)

献立

牛乳
ごはん
黒鯛の香芳だれかけ
酢の物
ゆめまる汁

食材名	一人分量（g）	
牛乳	206.00	○
精白米	80.00	□
学校給食用強化米	0.24	
黒鯛でんぶん付き	50.00	○
揚げ油	5.00	□
おろししょうが	0.20	△
三温糖	1.40	□
料理酒	1.00	
みりん風調味料	1.40	
こいくちしょうゆ	1.80	
白ごま	0.80	□
水	5.00	
にんじん	5.00	△
もやし	18.00	△
カットわかめ	0.40	○
きゅうり	10.00	△
三温糖	0.70	□
酢	1.50	
こいくちしょうゆ	1.50	
油揚げ	3.50	○
木綿豆腐	20.00	○
にんじん	8.00	△
たまねぎ	20.00	△
じゃがいも	20.00	□
山菜ミックス	6.00	△
ねぎ	3.00	△
だし煮干し	2.00	
中みそ	8.50	○
水	120.00	

食育の日

エネ 635 kcal　塩分 2.0 g

23(木)

献立

牛乳
コッペパン
ポークビーンズ
ツナサラダ

食材名	一人分量（g）	
牛乳	206.00	○
コッペパン	55.00	□
豚肉	25.00	○
料理酒	0.80	
おろしにんにく	0.20	△
大豆（乾）	10.00	○
にんじん	18.00	△
たまねぎ	40.00	△
マッシュルーム	8.00	△
じゃがいも	65.00	□
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	60.00	
ツナ油漬け	10.00	○
にんじん	5.00	△
キャベツ	25.00	△
きゅうり	15.00	△
とうもろこし	5.00	△
なたね油	0.80	□
三温糖	0.80	□
酢	2.20	
塩	0.18	
こしょう	0.01	

エネ 570 kcal　塩分 2.3 g

24(金)

献立

牛乳
ごはん
生揚げの中華煮
バンバンジー

食材名	一人分量（g）	
牛乳	206.00	○
精白米	80.00	□
学校給食用強化米	0.24	
豚肉	25.00	○
料理酒	0.80	
おろししょうが	0.20	△
おろしにんにく	0.20	△
絹揚げ	55.00	○
にんじん	20.00	△
たまねぎ	40.00	△
たけのこ	20.00	△
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	
こいくちしょうゆ	4.50	
三温糖	0.50	□
みりん風調味料	1.00	
じゃがいもでん粉	0.80	□
水	40.00	
鶏ささみ（チャンク）	10.00	○
にんじん	5.00	△
もやし	35.00	△
きゅうり	10.00	△
白すりごま	0.50	□
白ごま	0.50	□
ごま油	0.80	□
三温糖	1.30	□
酢	2.40	
こいくちしょうゆ	1.70	

エネ 603 kcal　塩分 1.6 g

27(月)

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）
アスパラガスのサラダ

食材名	一人分量（g）	
牛乳	206.00	○
精白米	80.00	□
学校給食用強化米	0.24	
鶏肉	30.00	○
料理酒	0.80	
おろしにんにく	0.30	△
にんじん	15.00	△
たまねぎ	40.00	△
じゃがいも	40.00	□
グリンピース	4.00	△
カレールウ	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	80.00	
にんじん	6.00	△
キャベツ	35.00	△
アスパラガス	12.00	△
とうもろこし	8.00	△
なたね油	0.80	□
三温糖	0.80	□
酢	2.50	
塩	0.20	
こしょう	0.01	

エネ 626 kcal　塩分 2.2 g

28(火)

献立

牛乳
ごはん
かつおフライ
添え野菜
若竹汁
かしわもち

食材名	一人分量（g）	
牛乳	206.00	○
精白米	70.00	□
学校給食用強化米	0.21	
かつおフライ50ｇ	１個	○
揚げ油	5.00	□
にんじん	5.00	△
もやし	30.00	△
青じそ（乾）	0.30	
木綿豆腐	20.00	○
にんじん	5.00	△
たまねぎ	20.00	△
たけのこ	15.00	△
えのきたけ	6.00	△
カットわかめ	0.80	○
ねぎ	3.00	△
だし昆布	1.00	
混合削り節	1.50	
料理酒	1.00	
こいくちしょうゆ	1.50	
うすくちしょうゆ	2.00	
塩	0.20	
水	120.00	
かしわもち30ｇ	１個	□

行事食:こどもの日

エネ 620 kcal　塩分 1.6 g

30(木)

献立

牛乳
コッペパン
オムレツのケチャップソース
カラフルソテー
白いんげん豆のスープ煮

食材名	一人分量（g）	
牛乳	206.00	○
コッペパン	55.00	□
オムレツ50ｇ	１個	○
トマトケチャップ	6.00	
三温糖	0.30	□
ウスターソース	0.80	
水	3.00	
にんじん	5.00	△
キャベツ	20.00	△
ピーマンミックス	10.00	△
なたね油	0.60	□
塩	0.10	
こしょう	0.01	
ベーコン	10.00	○
料理酒	0.80	
白いんげんまめ（ゆで）	20.00	○
にんじん	10.00	△
たまねぎ	30.00	△
しめじ	5.00	△
じゃがいも	40.00	□
パセリ(乾)	0.03	
丸鶏使用がらスープ	0.60	
こいくちしょうゆ	1.50	
塩	0.30	
こしょう	0.02	
水	80.00	

エネ 570 kcal　塩分 2.9 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）

※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。