



# 5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

日(曜)	1(金)	7(木)	8(金)	11(月)	12(火)	13(水)	14(木)	15(金)	18(月)
献立	牛乳 ごはん がんもどきの五目煮 切干大根の甘酢あえ	牛乳 黒糖パン フェイジョアアダー フレンチーズサラダ	牛乳 ごはん さばのみそだれかけ ごまキャベツ けんちん汁 抹茶デザート	牛乳 ポークカレーライス (ごはん) (ポークカレーライスのルウ) そら豆のサラダ	牛乳 ごはん 白身魚フライ 添え野菜 新玉ねぎのみそ汁	牛乳 ごはん 呉の肉じゃが 大豆の磯香あえ	牛乳 コッペパン 鶏肉の香草焼き 野菜ソテー クリームスープ	牛乳 豆ごはん 炒り豆腐 わかめの酢の物	牛乳 ごはん 生揚げと野菜のみそ炒め つけものあえ
食料名	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 ミニがんもどき 22.00 ○ さつま揚げ 10.00 ○ にんじん 15.00 △ ごぼう 10.00 △ しいたけ 6.00 △ 板こんにやく 20.00 △ じゃがいも 45.00 □ 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 にんじん 8.00 △ 切干しいたけ 5.00 △ きゅうり 15.00 △ 三温糖 1.20 □ 酢 2.40 うすくちしょうゆ 2.00	牛乳 206.00 ○ 黒糖パン 55.00 □ 豚肉 30.00 ○ 料理酒 0.60 おろしにんにく 0.20 △ ミックスビーンズ 20.00 ○ にんじん 15.00 △ たまねぎ 40.00 △ じゃがいも 40.00 □ マッシュルーム 6.00 △ パセリ(乾) 0.03 丸鶏使用がらスープ 0.55 塩 0.25 こしょう 0.02 水 70.00 ダイスターズ 3.00 ○ にんじん 5.00 ○ キャベツ 35.00 △ きゅうり 12.00 ○ なたね油 1.00 □ 三温糖 0.80 □ 酢 2.40 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 さば50g 1切 ○ おろししょうが 0.25 △ 三温糖 1.00 □ こいくちしょうゆ 0.50 中みそ 3.00 ○ 料理酒 1.00 みりん風調味料 0.80 じゃがいもでん粉 0.30 水 3.00 キャベツ 35.00 △ 白ごま 0.50 □ うすくちしょうゆ 1.00 木綿豆腐 20.00 ○ 油揚げ 4.00 ○ にんじん 8.00 △ キャベツ 35.00 △ なたね油 1.00 □ 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 豚肉 30.00 ○ 料理酒 0.80 おろしにんにく 0.30 △ にんじん 15.00 △ もやし 40.00 △ こまつな 40.00 □ うすくちしょうゆ 1.20 木綿豆腐 25.00 ○ 油揚げ 4.00 ○ にんじん 7.00 △ たまねぎ 30.00 △ もやし 4.00 △ こまつな 3.00 △ だし煮干し 2.00 ねぎ 8.50 ○ 水 125.00 そら豆 12.00 △ にんじん 8.00 △ キャベツ 35.00 △ なたね油 1.00 □ 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 白身魚フライ50g 1個 ○ 揚げ油 5.00 □ にんじん 3.00 △ もやし 25.00 △ こまつな 8.00 △ うすくちしょうゆ 1.20 木綿豆腐 25.00 ○ 油揚げ 4.00 ○ にんじん 7.00 △ たまねぎ 30.00 △ もやし 4.00 △ こまつな 3.00 △ だし煮干し 2.00 ねぎ 8.50 ○ 水 125.00 大豆(ゆで) 10.00 ○ にんじん 6.00 △ にんじん 7.00 □ もやし 8.00 △ こまつな 12.00 △ たまねぎ 20.00 △ じゃがいも 25.00 □ マッシュルーム 5.00 △ パセリ(乾) 0.03 丸鶏使用がらスープ 0.60 米粉 1.50 □ 調味用牛乳 20.00 ○ 塩 0.25 こしょう 0.02 水 100.00	牛乳 206.00 ○ 精白米 80.00 □ 学校給食用強化米 0.24 鶏肉50g 1切 ○ 香草焼きシーズニング 0.40 さやいんげん 10.00 △ にんじん 5.00 △ キャベツ 35.00 △ なたね油 0.50 □ 塩 0.12 こしょう 0.01 ベーコン 6.00 ○ 料理酒 0.60 シェルマカロニ 7.00 □ みりん風調味料 1.00 中みそ 0.20 水 10.00 ちくわスライス 6.00 ○ カットわかめ 0.50 ○ にんじん 6.00 △ もやし 25.00 △ きゅうり 15.00 △ 三温糖 1.00 □ 酢 2.40 塩 0.25 こしょう 0.02 水 100.00	牛乳 206.00 ○ 精白米 80.00 □ 学校給食用強化米 0.27 豆ごはんのもと 4.80 △ 豚肉 25.00 ○ 料理酒 0.80 おろししょうが 0.20 △ 絹揚げ 80.00 ○ にんじん 12.00 △ たまねぎ 35.00 △ 干し椎茸 0.50 △ たけのこ 15.00 △ ごぼう 10.00 △ キャベツ 30.00 △ チンゲンサイ 10.00 △ 三温糖 0.80 □ こいくちしょうゆ 4.50 みりん風調味料 1.00 赤みそ 3.00 ○ 中みそ 2.50 ○ みりん風調味料 1.50 じゃがいもでん粉 0.60 □ 水 15.00 せん切りたくあん 8.00 △ にんじん 6.00 △ もやし 30.00 △ きゅうり 15.00 △ 三温糖 1.00 □ 酢 2.40 白ごま 0.80 □ 三温糖 1.00 □ 酢 1.50 こいくちしょうゆ 1.00		
エネ 塩分	610 kcal  1.7 g	554 kcal  2.0 g	650 kcal  2.0 g	604 kcal  2.2 g	594 kcal  1.8 g	601 kcal  1.4 g	595 kcal  2.0 g	590 kcal  2.8 g	579 kcal  1.5 g
日(曜)	19(火)	20(水)	21(木)	22(金)	25(月)	26(火)	27(水)	28(木)	29(金)
献立	牛乳 ピビンパ (ごはん) (ピビンパの具) ビーフンスープ	牛乳 ごはん 大豆とうずら卵のさっぱり煮 しそひじきあえ	牛乳 コッペパン パスタのミートソース煮 コールスローサラダ	牛乳 古代米ごはん かつおの揚げ煮 アスパラガスの炒め物 ゆめまる汁	牛乳 ごはん えびと豆腐の中華煮 パンサンスー	牛乳 ごはん カレイの甘酢漬け 米粉めん汁	牛乳 ごはん 豚ニラ炒め レタスと卵のスープ ヨーグルト	牛乳 コッペパン ハムステーキ 夏みかんのサラダ 熱く燃えろ!Cスープ	牛乳 ごはん 高野豆腐のうま煮 もち玄米あえ
食料名	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 0.80 おろしにんにく 0.20 △ トウバンジャン 0.08 にんじん 10.00 △ ぜんまい 15.00 △ もやし 30.00 △ こまつな 10.00 △ はくさいキムチ 10.00 △ ごま油 0.80 □ 三温糖 1.60 □ こいくちしょうゆ 5.00 こしょう 0.02 鶏肉 12.00 ○ 料理酒 0.50 にんじん 8.00 △ たまねぎ 30.00 △ しいたけ 3.00 △ ピーマン 8.00 ○ カットわかめ 0.40 □ 丸鶏使用がらスープ 0.55 うすくちしょうゆ 2.00 塩 0.25 こしょう 0.02 水 125.00	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 大豆(乾) 8.00 ○ うずら卵 20.00 ○ にんじん 15.00 △ しめじ 8.00 △ 板こんにやく 20.00 △ じゃがいも 50.00 □ さやいんげん 4.00 △ 三温糖 1.50 □ こいくちしょうゆ 5.50 みりん風調味料 4.00 水 30.00 にんじん 8.00 △ もやし 35.00 △ こまつな 12.00 △ しそひじきの佃煮 5.00 ○ こいくちしょうゆ 0.60	牛乳 206.00 ○ コッペパン 55.00 □ カツスパゲッティ 20.00 ○ 牛ひき肉 10.00 ○ 料理酒 15.00 ○ 揚げ油 1.00 おろししょうが 0.20 △ おろしにんにく 0.20 △ 三温糖 1.50 □ こいくちしょうゆ 2.00 料理酒 60.00 △ たまねぎ 8.00 △ パセリ(乾) 0.03 トマト缶 20.00 △ トマトケチャップ 12.00 ウスターソース 1.60 丸鶏使用がらスープ 0.60 三温糖 0.60 □ 塩 0.10 こしょう 0.02 水 80.00 チキンハム 8.00 ○ にんじん 5.00 △ たまねぎ 25.00 △ しめじ 6.00 △ キャベツ 30.00 △ きゅうり 12.00 △ にら 5.00 △ とうもろこし 2.00 ノンエッグマヨネーズ 5.00 □ 酢 0.60 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 黒米ミックス 2.40 □ 豚肉 20.00 ○ 揚げ油 50.00 ○ おろししょうが 5.00 ○ おろしにんにく 0.20 △ 三温糖 1.50 □ 木綿豆腐 2.00 にんじん 1.00 たまねぎ 1.50 みりん風調味料 3.00 水 3.00 にんじん 3.00 △ キャベツ 25.00 △ アスパラガス 10.00 △ 塩 0.12 こしょう 0.01 なたね油 0.30 □ 絹揚げ(ミニ) 15.00 ○ にんじん 10.00 △ たまねぎ 25.00 △ しめじ 6.00 △ キャベツ 15.00 □ きゅうり 12.00 △ にら 3.00 △ だし煮干し 2.00 中みそ 8.50 ○ 水 125.00	牛乳 206.00 ○ 精白米 80.00 □ 学校給食用強化米 0.24 豚肉 20.00 ○ 料理酒 0.60 揚げ油 0.20 △ おろしにんにく 0.20 △ ビーマン 18.00 ○ 木綿豆腐 80.00 ○ にんじん 15.00 △ たまねぎ 35.00 △ たけのこ 15.00 △ しいたけ 5.00 △ チンゲンサイ 10.00 △ こいくちしょうゆ 2.50 丸鶏使用がらスープ 0.50 塩 0.20 じゃがいもでん粉 0.80 □ 水 15.00 チキンハム 8.00 ○ にんじん 3.00 △ たまねぎ 20.00 △ きゅうり 10.00 △ はるさめ 5.00 □ 白ごま 0.80 □ 三温糖 1.00 □ 酢 2.40 こいくちしょうゆ 1.50 ごま油 0.80 □	牛乳 206.00 ○ 精白米 80.00 □ 学校給食用強化米 0.24 カレイでん粉付き 55.00 ○ 揚げ油 5.50 □ にんじん 10.00 △ たまねぎ 30.00 △ ビーマン 5.00 △ 三温糖 2.00 □ 酢 4.00 こいくちしょうゆ 3.00 一味唐辛子 0.01 鶏肉 10.00 ○ 揚げ油 3.50 ○ 米粉めん 12.00 □ にんじん 8.00 △ たまねぎ 25.00 △ しめじ 6.00 △ 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 1.80 料理酒 1.00 塩 0.30 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 0.30 △ トウバンジャン 0.10 にんじん 15.00 △ たまねぎ 25.00 △ もやし 25.00 △ キャベツ 35.00 △ にら 8.00 △ 三温糖 0.28 □ こいくちしょうゆ 3.30 塩 0.11 こしょう 0.01 たまご 15.00 ○ にんじん 8.00 △ ちりめん 25.00 △ じゃがいも 20.00 □ レタス 10.00 △ 丸鶏使用がらスープ 0.50 こいくちしょうゆ 1.50 トマトジュース 1.00 塩 0.15 こしょう 0.02 じゃがいもでん粉 0.60 □ 水 120.00 ヨーグルト80g 1個 ○	牛乳 206.00 ○ 精白米 80.00 □ 学校給食用強化米 0.24 ポロニアソーセージ50g 1枚 ○ 鶏肉 25.00 ○ 料理酒 1.00 なつみかん(缶詰) 15.00 △ 高野豆腐 7.00 ○ さつま揚げ 10.00 △ きゅうり 10.00 △ なたね油 0.50 □ たけのこ 25.00 △ 酢 1.20 板こんにやく 20.00 △ じゃがいも 50.00 □ さやいんげん 6.00 △ 三温糖 1.70 □ 鶏肉 12.00 ○ 料理酒 0.50 パプリカ(粉) 0.20 みりん風調味料 1.20 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 15.00 △ 三温糖 0.80 □ 酢 2.20 こいくちしょうゆ 1.80	
エネ 塩分	581 kcal  2.0 g	619 kcal  1.5 g	608 kcal  2.3 g	605 kcal  1.8 g	590 kcal  1.4 g	617 kcal  1.5 g	600 kcal  1.7 g	558 kcal  2.3 g	569 kcal  1.6 g

親善都市の料理  
ブラジル・マリリア市

広島県の郷土料理

食育の日

ひろしま給食

○：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。