



5月 学校給食献立表 C

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 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 さばのみそだれかけ もやし炒め けんちん汁 抹茶デザート	牛乳 ごはん 呉の肉じゃが 大豆の磯香あえ	牛乳 ごはん カレーの甘酢漬け 米粉めん汁	牛乳 ごはん 生揚げと野菜のみそ炒め つけものあえ	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 豆ごはん 炒り豆腐 わかめの酢の物	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 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
食材名	牛乳 206.00 ○ 精白米 100.00 □ 学校給食用強化米 0.30 豚肉 39.00 ○ 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 □ 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 112.50 そら豆 15.60 △△ にんじん 10.40 △ キャベツ 45.50 △ なたね油 1.30 □ 三温糖 1.04 □ 酢 3.12 塩 0.26 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 さば60g 1切 ○ おろししょうが 0.30 △ 三温糖 1.20 □ こいくちしょうゆ 0.60 □ 中みそ 3.60 ○ 料理酒 1.20 □ みりん風調味料 1.00 じゃがいもでん粉 0.36 □ 水 3.60 にんじん 5.20 △ もやし 32.50 △ ごまつな 10.40 △ 白ごま 0.65 □ 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 □ 木綿豆腐 26.00 ○ 油揚げ 5.20 △ にんじん 10.40 △ ごぼう 10.40 △ 干し椎茸 0.65 △ 細切りこんにやく 13.00 △ さといも 26.00 □ ねぎ 3.90 △ だし煮干し 2.50 こいくちしょうゆ 3.12 うすくちしょうゆ 2.25 塩 0.18 ごま油 0.62 □ 水 150.00 抹茶デザート40g 1個 □	牛乳 206.00 ○ 精白米 100.00 □ 学校給食用強化米 0.30 豚肉 39.00 ○ 料理酒 1.04 おろししょうが 7.15 □ にんじん 13.00 △ たまねぎ 45.50 △ ビーマン 91.00 □ 三温糖 2.34 □ こいくちしょうゆ 7.80 みりん風調味料 1.30 水 26.00 大豆(ゆで) 13.00 ○ にんじん 7.80 △ キャベツ 39.00 △ ごまつな 15.60 △ こまのり 0.65 △ 三温糖 0.78 □ 酢 1.56 こいくちしょうゆ 2.60	牛乳 206.00 ○ 精白米 100.00 □ 学校給食用強化米 0.30 カレーでん粉付き 71.50 ○ 揚げ油 7.15 □ にんじん 13.00 △ たまねぎ 39.00 △ ビーマン 6.50 △ 三温糖 2.60 □ たけのこ 5.20 キャベツ 3.90 チンゲンサイ 13.00 △ 三温糖 1.04 □ こいくちしょうゆ 2.60 赤みそ 3.90 ○ 米粉めん 15.60 □ みりん風調味料 1.95 じゃがいもでん粉 0.78 □ 水 19.50 せん切りたくあん 10.40 △ にんじん 7.80 △ もやし 39.00 △ ごまつな 15.60 △ 白ごま 1.04 □ 三温糖 1.30 酢 1.95 こいくちしょうゆ 1.30	牛乳 206.00 ○ 精白米 100.00 □ 学校給食用強化米 0.30 豚肉 39.00 ○ 料理酒 1.30 おろししょうが 0.26 △ 絹揚げ 52.00 ○ にんじん 19.50 △ たまねぎ 39.00 △ たけのこ 19.50 △ キャベツ 39.00 △ チンゲンサイ 13.00 △ 三温糖 1.04 □ こいくちしょうゆ 2.60 赤みそ 3.90 ○ ウスターソース 3.25 丸鶏使用がらスープ 0.75 三温糖 0.75 □ 塩 0.12 こしょう 0.02 水 100.00 せん切りたくあん 10.40 △ にんじん 7.80 △ もやし 39.00 △ ごまつな 15.60 △ 白ごま 1.04 □ 三温糖 1.30 酢 1.95 こいくちしょうゆ 1.30	牛乳 206.00 ○ 精白米 100.00 □ 学校給食用強化米 0.30 コッペパン 75.00 □ カツスバゲッティ 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 △ にんじん 13.00 △ たまねぎ 78.00 △ マッシュルーム 10.40 △ パセリ(乾) 0.04 トマト缶 26.00 △ トマトケチャップ 15.00 ウスターソース 2.00 丸鶏使用がらスープ 0.75 三温糖 0.75 □ 塩 0.12 こしょう 0.02 水 100.00 チキンハム 10.40 ○ にんじん 6.50 △ キャベツ 39.00 △ きゅうり 15.60 △ とうもろこし 6.50 △ ノンエッグマヨネーズ 6.50 □ 酢 0.78 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 豆ごはんのものと 6.00 △ 鶏肉 32.50 ○ 料理酒 1.04 木綿豆腐 104.00 ○ にんじん 15.60 △ たまねぎ 45.50 △ 干し椎茸 0.65 △ ごぼう 13.00 △ ねぎ 5.20 △ 三温糖 1.04 □ こいくちしょうゆ 5.85 △ みりん風調味料 1.30 塩 0.26 こしょう 13.00 ちくわスライス 7.80 ○ カットわかめ 0.65 ○ にんじん 7.80 △ もやし 32.50 △ きゅうり 19.50 △ 三温糖 1.30 □ 塩 0.10 鶏肉 40.00 ○ 料理酒 0.78 おろしにんにく 0.26 △ ミックスビーンズ 26.00 ○ にんじん 19.50 △ たまねぎ 52.00 △ じゃがいも 52.00 □ マッシュルーム 7.80 △ パセリ(乾) 0.03 丸鶏使用がらスープ 0.68 塩 0.31 こしょう 0.02 水 87.50 ダイスターズ 3.90 ○ にんじん 6.50 △ キャベツ 45.50 △ きゅうり 15.60 △ なたね油 1.30 □ 三温糖 1.04 □ 酢 3.12 カッタわかめ 0.23 丸鶏使用がらスープ 0.68 うすくちしょうゆ 2.50 塩 0.31 こしょう 0.02 水 150.00 ヨーグルト80g 1個 ○	牛乳 206.00 ○ 精白米 100.00 □ 学校給食用強化米 0.30 豚肉 45.50 ○ 料理酒 1.30 おろししょうが 0.39 △ トウバンジャン 0.13 △ にんじん 19.50 △ たまねぎ 32.50 △ もやし 32.50 △ みりん風調味料 1.30 水 3.90 にんじん 3.90 △ キャベツ 32.50 △ アスパラガス 13.00 △ 塩 0.16 こしょう 0.01 たまご 19.50 ○ にんじん 10.40 △ たまねぎ 32.50 △ じゃがいも 26.00 □ レタス 13.00 △ 丸鶏使用がらスープ 0.62 こいくちしょうゆ 1.87 うすくちしょうゆ 1.25 塩 0.18 こしょう 0.02 じゃがいもでん粉 0.75 □ 水 150.00 ヨーグルト80g 1個 ○	牛乳 206.00 ○ 精白米 100.00 □ 学校給食用強化米 0.30 豚肉 65.00 ○ 揚げ油 65.00 ○ おろししょうが 6.50 □ 三温糖 1.95 □ 料理酒 1.30 みりん風調味料 1.95 水 3.90 にんじん 3.90 △ キャベツ 32.50 △ アスパラガス 13.00 △ 塩 0.16 こしょう 0.01 たまご 19.50 ○ にんじん 10.40 △ たまねぎ 32.50 △ じゃがいも 26.00 □ 絹揚げ(ミニ) 19.50 ○ たまねぎ 32.50 △ しめじ 7.80 △ じゃがいも 19.50 □ にら 3.90 △ だし煮干し 2.50 中みそ 10.62 ○ 水 150.00
エネ 塩分	731 kcal 2.7 g	764 kcal 2.3 g	732 kcal 1.7 g	746 kcal 2.0 g	701 kcal 2.1 g	765 kcal 3.1 g	715 kcal 3.5 g	711 kcal 2.1 g	731 kcal 2.2 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 ごはん がんもどきの五目煮 切干大根の甘酢あえ	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 チーズ	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 ごはん えびと豆腐の中華煮 パンサンスー	牛乳 ごはん 鶏肉の照り焼き 添え野菜 相性汁	牛乳 ごはん 赤じそふりかけ 高野豆腐のうま煮 もち玄米あえ	牛乳 黒糖パン フェイスジョアータ フレンチチーズサラダ	牛乳 ビビンバ (ごはん) (ビビンバの具) ビーフンスープ レモンゼリー	牛乳 ごはん 白身魚フライ アスパラガスのごまあえ 新玉ねぎのみそ汁
食材名	牛乳 206.00 ○ 精白米 100.00 □ 学校給食用強化米 0.30 鶏肉 39.00 ○ 料理酒 1.04 ミニがんもどき 28.60 ○ さつま揚げ 13.00 ○ にんじん 19.50 △ ごぼう 13.00 △ しいたけ 7.80 △ 板こんにやく 26.00 △ じゃがいも 58.50 △ さやいんげん 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 にんじん 10.40 △ 切干しだいこん 6.50 △ きゅうり 19.50 △ 三温糖 1.56 □ 酢 3.12 うすくちしょうゆ 2.60	牛乳 206.00 ○ コッペパン 75.00 □ ポロニアソーセージ60g 1枚 ○ なつみかん(缶詰) 13.00 △ キャベツ 19.50 △ きゅうり 13.00 △ なたね油 0.65 □ 三温糖 0.52 □ しめじ 10.40 △ 酢 1.56 塩 0.13 こしょう 0.01 鶏肉 15.60 ○ 料理酒 0.65 パプリカ(粉) 0.26 にんじん 15.60 △ たまねぎ 19.50 △ しめじ 7.80 △ ちりめん 0.91 ○ じゃがいも 32.50 □ トマト缶 13.00 △ えだまめ 6.50 △ 丸鶏使用がらスープ 0.62 トマトソース 6.25 △ トマトケチャップ 10.00 三温糖 0.62 □ 塩 0.12 こしょう 0.02 水 131.25 チーズ15g 1個 ○	牛乳 206.00 ○ 精白米 100.00 □ 学校給食用強化米 0.30 豚肉 39.00 ○ 料理酒 1.04 大豆(乾) 10.40 ○ とうずら卵 0.26 △ にんじん 19.50 △ しめじ 10.40 △ 板こんにやく 26.00 △ じゃがいも 65.00 △ さやいんげん 5.20 △ 三温糖 1.95 □ こいくちしょうゆ 7.15 酢 5.20 みりん風調味料 2.60 水 39.00 にんじん 10.40 △ もやし 45.50 △ ごまつな 15.60 △ しそひじきの佃煮 6.50 ○ こいくちしょうゆ 0.78	牛乳 206.00 ○ 精白米 100.00 □ 学校給食用強化米 0.30 豚肉 26.00 ○ 料理酒 0.78 おろししょうが 0.26 △ おろしにんにく 0.26 △ むきえび 23.40 ○ みりん風調味料 104.00 ○ にんじん 19.50 △ たまねぎ 45.50 △ たけのこ 19.50 △ しいたけ 6.50 △ チンゲンサイ 13.00 △ こいくちしょうゆ 3.25 丸鶏使用がらスープ 0.65 塩 0.26 水 19.50 ベーコン 7.80 ○ にんじん 13.00 △ たまねぎ 32.50 △ 糸こんにやく 13.00 △ じゃがいも 26.00 △ かき揚げ 3.90 △ だし煮干し 2.50 中みそ 10.60 ○ 白ごま 1.04 □ 三温糖 1.30 □ 酢 3.12 こいくちしょうゆ 1.95 ごま油 1.04 □	牛乳 206.00 ○ 精白米 100.00 □ 学校給食用強化米 0.30 鶏肉70g 1切 ○ 料理酒 1.20 おろししょうが 0.12 △ 三温糖 0.60 □ こいくちしょうゆ 1.92 みりん風調味料 1.80 じゃがいもでん粉 0.24 □ 水 3.60 にんじん 3.90 △ もやし 32.50 △ ごまつな 10.40 △ うすくちしょうゆ 1.56 ベーコン 7.80 ○ にんじん 13.00 △ たまねぎ 32.50 △ 糸こんにやく 13.00 △ じゃがいも 26.00 △ かき揚げ 3.90 △ だし煮干し 2.50 中みそ 10.60 ○ 白ごま 1.04 □ 三温糖 1.30 □ 酢 3.12 こいくちしょうゆ 130.00	牛乳 206.00 ○ 精白米 100.00 □ 学校給食用強化米 0.30 赤じそふりかけ0.8g 1個 鶏肉 32.50 ○ 料理酒 1.30 高野豆腐 9.10 ○ さつま揚げ 13.00 ○ にんじん 19.50 △ たけのこ 26.00 △ 干し椎茸 1.04 △ 板こんにやく 26.00 △ じゃがいも 65.00 □ さやいんげん 7.80 △ 三温糖 2.21 □ こいくちしょうゆ 7.15 みりん風調味料 1.56 水 65.00 もち玄米 3.12 □ にんじん 6.50 △ キャベツ 45.50 △ きゅうり 15.60 △ なたね油 1.30 □ 三温糖 1.04 □ 酢 3.12 カッタわかめ 0.23 丸鶏使用がらスープ 0.68 うすくちしょうゆ 2.50 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 黒糖パン 75.00 □ 豚肉 40.00 ○ 料理酒 0.78 おろしにんにく 0.26 △ ミックスビーンズ 26.00 ○ にんじん 19.50 △ たまねぎ 52.00 △ じゃがいも 52.00 □ マッシュルーム 7.80 △ パセリ(乾) 0.03 丸鶏使用がらスープ 0.68 塩 0.31 こしょう 0.02 水 87.50 ダイスターズ 3.90 ○ にんじん 6.50 △ キャベツ 45.50 △ きゅうり 15.60 △ なたね油 1.30 □ 三温糖 1.04 □ 酢 3.12 カッタわかめ 0.23 丸鶏使用がらスープ 0.68 うすくちしょうゆ 2.50 塩 0.31 こしょう 0.02 水 150.00 レモンゼリー40g 1個 □	牛乳 206.00 ○ 精白米 100.00 □ 学校給食用強化米 0.30 豚肉 19.50 ○ 揚げ油 26.00 ○ 牛肉 1.04 料理酒 0.26 △ にんじん 0.26 △ トウバンジャン 0.10 にんじん 13.00 △ ごま 0.65 □ 白すりごま 0.65 □ 三温糖 1.95 □ こいくちしょうゆ 2.60 木綿豆腐 32.50 ○ 油揚げ 5.20 ○ にんじん 9.10 △ たまねぎ 39.00 △ しいたけ 5.20 △ ねぎ 3.90 △ だし煮干し 2.50 中みそ 10.62 ○ 水 150.00	
エネ 塩分	738 kcal 2.1 g	737 kcal 3.5 g	752 kcal 1.8 g	712 kcal 1.9 g	762 kcal 2.2 g	725 kcal 2.1 g	700 kcal 2.6 g	736 kcal 2.6 g	725 kcal 2.3 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）