



6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(月)	2(火)	3(水)	4(木)	5(金)	8(月)	9(火)	10(水)	11(木)	12(金)	15(月)	
献立	牛乳 ごはん 生揚げの中華煮 かみかみあえ	牛乳 ごはん ちくわの磯辺揚げ ひじきの炒り煮 豆乳みそ汁	牛乳 ごはん まこわやさしいうま煮 梅ちりあえ	牛乳 リッチパン ミートボールのトマト煮 ツナサラダ	牛乳 ごはん さばの照り焼き わかめの酢の物 かきたま汁	牛乳 ごはん 筑前煮 おかかあえ	牛乳 豚丼 (ごはん) (豚丼の具) 米粉めんのごま酢あえ あじさいゼリー	牛乳 ごはん 古代米ごはん 小いわしの天ぷら 梅肉あえ ゆめまる汁	牛乳 ごはん コッペパン カレースパゲッティ カルちゃんサラダ	牛乳 ごはん 肉みそごぼう いわしのつみれ汁	牛乳 ごはん 黒鯛のから揚げ 菜漬炒め ♡広レモ菜Miso Soup♡	
食料名	一人分量 (g)	一人分量 (g)	一人分量 (g)	一人分量 (g)	一人分量 (g)	一人分量 (g)	一人分量 (g)	一人分量 (g)	一人分量 (g)	一人分量 (g)	一人分量 (g)	
食料名	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 ごま油 0.80 丸鶏使用がらスープ 0.50 三温糖 0.50 こいくちしょうゆ 4.50 みりん風調味料 1.00 じゃがいもでん粉 0.80 水 40.00 すのめい(乾) 2.00 アーモンド 2.00 にんじん 6.00 キャベツ 30.00 きゅうり 15.00 三温糖 0.80 酢 2.00 うすくちしょうゆ 2.00	牛乳 206.00 精白米 80.00 学校給食用強化米 0.24 竹輪1/4カット16g 2本 天ぷら粉 4.50 あおのり 0.30 さつま揚げ 4.50 にんじん 2.50 鶏肉 10.00 料理酒 0.80 干ひじき 1.50 にんじん 7.00 さやいんげん 7.00 白ごま 0.90 こいくちしょうゆ 2.50 みりん風調味料 0.30 水 10.00 木綿豆腐 20.00 油揚げ 3.50 にんじん 8.00 たまねぎ 25.00 ごぼう 6.00 えのきたけ 4.00 ごまつな 10.00 豆乳 15.00 中みそ 8.50 だし煮干し 2.00 水 110.00	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 大豆(乾) 6.00 さつま揚げ 10.00 にんじん 20.00 トマト缶 10.00 干し椎茸 1.00 板こんにゃく 25.00 ウスターソース 55.00 丸鶏使用がらスープ 1.00 白ごま 1.00 三温糖 1.80 こしょう 1.80 水 35.00 ちりめん 2.00 カリカリ梅 0.50 にんじん 5.00 とうもろこし 5.00 もやし 35.00 きゅうり 18.00 三温糖 0.60 酢 1.20 こしょう 0.01	牛乳 206.00 リッチパン 55.00 にんじん 30.00 たまねぎ 20.00 マッシュルーム 8.00 じゃがいも 45.00 パセリ(乾) 0.03 じゃがいもでん粉 0.30 水 1.00 トマトケチャップ 7.00 ウスターソース 1.30 丸鶏使用がらスープ 0.30 三温糖 8.00 塩 1.00 こしょう 0.10 水 0.02 ツナ油漬け 10.00 にんじん 6.00 キャベツ 25.00 きゅうり 15.00 にんじん 4.00 たまねぎ 5.00 なたね油 1.00 三温糖 0.50 だし昆布 2.50 混合削り節 0.20 こいくちしょうゆ 1.50 うすくちしょうゆ 1.70 料理酒 0.80 塩 0.25 じゃがいもでん粉 0.70 水 125.00	牛乳 206.00 精白米 80.00 学校給食用強化米 0.24 さば50g 1.00 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 0.30 じゃがいもでん粉 0.30 水 3.00 一切 25.00 鶏肉 1.00 料理酒 1.00 絹揚げ 25.00 にんじん 15.00 かまぼこ赤 8.00 にんじん 15.00 たまねぎ 15.00 糸こんにゃく 25.00 しめじ 8.00 ねぎ 4.00 三温糖 1.80 酢 1.50 こいくちしょうゆ 6.00 みりん風調味料 1.20 塩 0.15 水 30.00 にんじん 6.00 キャベツ 40.00 みそつな 12.00 和え物用花かつお 0.60 三温糖 0.50 こいくちしょうゆ 2.00 白ごま 0.80 ごま油 0.60 三温糖 0.60 酢 2.00 こいくちしょうゆ 1.40 塩 0.08 あじさいゼリー40g 1個	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 0.20 かまぼこ赤 8.00 にんじん 15.00 たまねぎ 15.00 糸こんにゃく 25.00 しめじ 8.00 ねぎ 4.00 三温糖 1.80 酢 1.50 こいくちしょうゆ 6.00 みりん風調味料 1.20 塩 0.15 水 30.00 油揚げ 3.50 にんじん 8.00 たまねぎ 25.00 中みそ 8.50 水 125.00 米粉めん 10.00 にんじん 6.00 中みそ 25.00 水 12.00 白ごま 0.80 ごま油 0.60 三温糖 0.60 酢 2.00 こいくちしょうゆ 1.40 塩 0.08	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 カツスパゲッティ 20.00 にんじん 8.00 たまねぎ 40.00 マッシュルーム 8.00 グリーンピース 6.00 カレーライス 2.00 ウスターソース 1.00 丸鶏使用がらスープ 0.25 水 110.00 ちりめん 2.00 干ひじき 1.20 ダイスチーズ 2.50 にんじん 5.00 キャベツ 32.00 ごまつな 13.00 なたね油 1.00 三温糖 0.80 酢 2.50 こいくちしょうゆ 1.20 水 2.00 料理酒 1.00 塩 0.20 水 120.00	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 1.00 おろししょうが 0.20 揚げ油 1.00 カツスパゲッティ 20.00 にんじん 10.00 たまねぎ 45.00 ピーマン 5.00 中みそ 3.00 白みそ 3.00 三温糖 2.00 こしょう 2.50 水 110.00 冷凍サイコロ豆腐 15.00 にんじん 8.00 たまねぎ 15.00 しいたけ 4.00 じゃがいも 20.00 ごまつな 10.00 ねぎ 3.00 水 1.00 だし昆布 1.50 混合削り節 1.20 こいくちしょうゆ 2.00 うすくちしょうゆ 1.00 料理酒 0.20 塩 0.20 水 120.00	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 揚げ油 1.00 カツスパゲッティ 20.00 にんじん 10.00 たまねぎ 45.00 ピーマン 5.00 中みそ 3.00 白みそ 3.00 三温糖 2.00 こしょう 2.50 水 110.00 冷凍サイコロ豆腐 15.00 にんじん 8.00 たまねぎ 15.00 しいたけ 4.00 じゃがいも 20.00 ごまつな 10.00 ねぎ 3.00 水 1.00 だし昆布 1.50 混合削り節 1.20 こいくちしょうゆ 2.00 うすくちしょうゆ 1.00 料理酒 0.20 塩 0.20 水 120.00	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 1.00 おろししょうが 0.20 揚げ油 1.00 カツスパゲッティ 20.00 にんじん 10.00 たまねぎ 45.00 ピーマン 5.00 中みそ 3.00 白みそ 3.00 三温糖 2.00 こしょう 2.50 水 110.00 冷凍サイコロ豆腐 15.00 にんじん 8.00 たまねぎ 15.00 しいたけ 4.00 じゃがいも 20.00 ごまつな 10.00 ねぎ 3.00 水 1.00 だし昆布 1.50 混合削り節 1.20 こいくちしょうゆ 2.00 うすくちしょうゆ 1.00 料理酒 0.20 塩 0.20 水 120.00	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 1.00 おろししょうが 0.20 揚げ油 1.00 カツスパゲッティ 20.00 にんじん 10.00 たまねぎ 45.00 ピーマン 5.00 中みそ 3.00 白みそ 3.00 三温糖 2.00 こしょう 2.50 水 110.00 冷凍サイコロ豆腐 15.00 にんじん 8.00 たまねぎ 15.00 しいたけ 4.00 じゃがいも 20.00 ごまつな 10.00 ねぎ 3.00 水 1.00 だし昆布 1.50 混合削り節 1.20 こいくちしょうゆ 2.00 うすくちしょうゆ 1.00 料理酒 0.20 塩 0.20 水 120.00	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 1.00 おろししょうが 0.20 揚げ油 1.00 カツスパゲッティ 20.00 にんじん 10.00 たまねぎ 45.00 ピーマン 5.00 中みそ 3.00 白みそ 3.00 三温糖 2.00 こしょう 2.50 水 110.00 冷凍サイコロ豆腐 15.00 にんじん 8.00 たまねぎ 15.00 しいたけ 4.00 じゃがいも 20.00 ごまつな 10.00 ねぎ 3.00 水 1.00 だし昆布 1.50 混合削り節 1.20 こいくちしょうゆ 2.00 うすくちしょうゆ 1.00 料理酒 0.20 塩 0.20 水 120.00
エネ 塩分	604 kcal 1.5 g	581 kcal 2.4 g	592 kcal 1.9 g	602 kcal 2.5 g	596 kcal 1.8 g	582 kcal 1.4 g	589 kcal 1.6 g	609 kcal 2.0 g	585 kcal 2.7 g	609 kcal 2.2 g	602 kcal 1.8 g	
日(曜)	16(火)	17(水)	18(木)	19(金)	22(月)	23(火)	24(水)	25(木)	26(金)	29(月)	30(火)	
献立	牛乳 ごはん チンジャオロースー えびと春雨のスープ	牛乳 ごはん 新じゃがのそぼろ煮 ごまあえ	牛乳 セルフドッグ (背割りコッペパン) (ウインナーのケチャップソース) (キャベツ) ミルクスープ	牛乳 ごはん 肉豆腐 ごぼろのマヨネーズあえ もずくスープ 冷凍パン	牛乳 タコライス (ごはん) (タコライスの具) もずくスープ 冷凍パン	牛乳 ごはん あじのみそだれかけ 青じそキャベツ かみなり汁	牛乳 ごはん ホイコーロー 中華クラゲあえ	牛乳 ごはん コッペパン コロケ カラフルサラダ ひよこ豆のスープ	牛乳 ごはん 高野豆腐の卵とじ 磯香あえ	牛乳 ごはん 揚げしゅうまい きゅうりとまよしのピリツとあえ 八宝菜	牛乳 ごはん ハヤシライス (ごはん) (ハヤシライスのルウ) 野菜ソテー	
食料名	一人分量 (g)	一人分量 (g)	一人分量 (g)	一人分量 (g)	一人分量 (g)	一人分量 (g)	一人分量 (g)	一人分量 (g)	一人分量 (g)	一人分量 (g)	一人分量 (g)	
食料名	牛乳 206.00 精白米 80.00 学校給食用強化米 0.24 豚肉 40.00 料理酒 1.00 おろししょうが 0.25 おろしにんにく 0.25 にんじん 15.00 たまねぎ 25.00 たけのこ 20.00 室にんにく 12.00 ピーマン 10.00 ごま油 0.50 三温糖 0.60 こいくちしょうゆ 2.20 オイスターソース 2.40 水 0.30 10.00 むきえび 15.00 木綿豆腐 20.00 にんじん 8.00 たまねぎ 15.00 干し椎茸 0.50 はるさめ 4.00 丸鶏使用がらスープ 0.60 こいくちしょうゆ 1.00 うすくちしょうゆ 1.20 塩 0.25 こしょう 0.02 水 120.00	牛乳 206.00 精白米 80.00 学校給食用強化米 0.24 鶏ひき肉 30.00 料理酒 1.00 おろししょうが 0.20 絹揚げ 35.00 にんじん 18.00 たまねぎ 25.00 細切りこんにゃく 18.00 じゃがいも 50.00 グリーンピース 5.00 三温糖 1.30 こいくちしょうゆ 5.50 みりん風調味料 1.50 水 20.00 ちくわスライス 6.00 にんじん 5.00 米粉 35.00 きゅうり 15.00 ごま油 0.80 塩 0.80 こしょう 0.80 水 2.80	牛乳 206.00 コッペパン 55.00 精白米 80.00 学校給食用強化米 0.24 ホットドッグ用ウインナー40g 1本 トマトケチャップ 5.00 ウスターソース 0.40 三温糖 0.36 水 2.00 キャベツ 35.00 たまねぎ 35.00 糸こんにゃく 20.00 鶏肉 15.00 料理酒 1.00 にんじん 10.00 たまねぎ 20.00 マッシュルーム 6.00 じゃがいも 25.00 シュルマカロニ 4.00 グリーンピース 5.00 米粉 2.00 調理用牛乳 20.00 キャベツ 0.55 きゅうり 0.35 ノンエッグマヨネーズ 0.30 三温糖 0.02 酢 90.00 ツナ油漬け 6.00 にんじん 6.00 料理酒 10.00 もずく 20.00 冷凍サイコロ豆腐 15.00 にんじん 5.50 たまねぎ 0.30 ねぎ 0.30 ごま油 0.60 丸鶏使用がらスープ 0.12 こいくちしょうゆ 1.50 うすくちしょうゆ 1.00 塩 0.25 こしょう 0.02 水 120.00	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 0.30 木綿豆腐 80.00 カレー粉 15.00 チリパウダー 0.10 にんじん 35.00 たまねぎ 20.00 糸こんにゃく 10.00 ピーマン 2.00 トマト 6.00 トマトケチャップ 6.00 ウスターソース 1.00 塩 0.20 こしょう 0.01 鶏肉 10.00 料理酒 0.50 冷凍サイコロ豆腐 20.00 にんじん 8.00 たまねぎ 20.00 ごぼう 3.00 ねぎ 3.00 だし昆布 1.50 混合削り節 0.55 こいくちしょうゆ 2.00 うすくちしょうゆ 2.00 塩 0.20 水 125.00	牛乳 206.00 精白米 80.00 学校給食用強化米 0.24 豚肉 50.00 揚げ油 5.00 おろししょうが 0.15 おろしにんにく 1.00 トウバンジャン 0.50 にんじん 0.50 たまねぎ 1.20 みりん風調味料 10.00 中みそ 6.00 水 3.00 板こんにゃく 12.00 ごま油 0.30 木綿豆腐 20.00 にんじん 8.00 たまねぎ 25.00 ごぼう 7.00 にんじん 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 2.00 塩 0.20 水 125.00	牛乳 206.00 精白米 80.00 学校給食用強化米 0.24 豚肉 40.00 揚げ油 1.00 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 にんじん 20.00 たまねぎ 45.00 酢 55.00 塩 10.00 こしょう 3.00 室にんにく 8.00 三温糖 0.30 料理酒 0.90 ひよこまめ(ゆで) 18.00 にんじん 10.00 たまねぎ 30.00 ごまつな 10.00 丸鶏使用がらスープ 0.50 水 1.00 素干しのり 0.50 にんじん 6.00 たまねぎ 40.00 たけのこ 20.00 ごまつな 15.00 三温糖 0.70 酢 1.40 こしょう 1.60	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 1.00 おろししょうが 0.20 揚げ油 1.00 カツスパゲッティ 20.00 にんじん 10.00 たまねぎ 45.00 ピーマン 5.00 中みそ 3.00 白みそ 3.00 三温糖 2.00 こしょう 2.50 水 110.00 冷凍サイコロ豆腐 15.00 にんじん 8.00 たまねぎ 15.00 しいたけ 4.00 じゃがいも 20.00 ごまつな 10.00 ねぎ 3.00 水 1.00 だし昆布 1.50 混合削り節 1.20 こいくちしょうゆ 2.00 うすくちしょうゆ 1.00 料理酒 0.20 塩 0.20 水 120.00	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 1.00 おろししょうが 0.20 揚げ油 1.00 カツスパゲッティ 20.00 にんじん 10.00 たまねぎ 45.00 ピーマン 5.00 中みそ 3.00 白みそ 3.00 三温糖 2.00 こしょう 2.50 水 110.00 冷凍サイコロ豆腐 15.00 にんじん 8.00 たまねぎ 15.00 しいたけ 4.00 じゃがいも 20.00 ごまつな 10.00 ねぎ 3.00 水 1.00 だし昆布 1.50 混合削り節 1.20 こいくちしょうゆ 2.00 うすくちしょうゆ 1.00 料理酒 0.20 塩 0.20 水 120.00	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 1.00 おろししょうが 0.20 揚げ油 1.00 カツスパゲッティ 20.00 にんじん 10.00 たまねぎ 45.00 ピーマン 5.00 中みそ 3.00 白みそ 3.00 三温糖 2.00 こしょう 2.50 水 110.00 冷凍サイコロ豆腐 15.00 にんじん 8.00 たまねぎ 15.00 しいたけ 4.00 じゃがいも 20.00 ごまつな 10.00 ねぎ 3.00 水 1.00 だし昆布 1.50 混合削り節 1.20 こいくちしょうゆ 2.00 うすくちしょうゆ 1.00 料理酒 0.20 塩 0.20 水 120.00	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 1.00 おろししょうが 0.20 揚げ油 1.00 カツスパゲッティ 20.00 にんじん 10.00 たまねぎ 45.00 ピーマン 5.00 中みそ 3.00 白みそ 3.00 三温糖 2.00 こしょう 2.50 水 110.00 冷凍サイコロ豆腐 15.00 にんじん 8.00 たまねぎ 15.00 しいたけ 4.00 じゃがいも 20.00 ごまつな 10.00 ねぎ 3.00 水 1.00 だし昆布 1.50 混合削り節 1.20 こいくちしょうゆ 2.00 うすくちしょうゆ 1.00 料理酒 0.20 塩 0.20 水 120.00	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 1.00 おろししょうが 0.20 揚げ油 1.00 カツスパゲッティ 20.00 にんじん 10.00 たまねぎ 45.00 ピーマン 5.00 中みそ 3.00 白みそ 3.00 三温糖 2.00 こしょう 2.50 水 110.00 冷凍サイコロ豆腐 15.00 にんじん 8.00 たまねぎ 15.00 しいたけ 4.00 じゃがいも 20.00 ごまつな 10.00 ねぎ 3.00 水 1.00 だし昆布 1.50 混合削り節 1.20 こいくちしょうゆ 2.00 うすくちしょうゆ 1.00 料理酒 0.20 塩 0.20 水 120.00	
エネ 塩分	561 kcal 1.7 g	603 kcal 1.5 g	576 kcal 2.5 g	642 kcal 1.5 g	590 kcal 1.5 g	583 kcal 1.6 g	557 kcal 1.9 g	580 kcal 2.2 g	583 kcal 1.6 g	607 kcal 1.6 g	604 kcal 2.1 g	
	歯と口の健康週間		食育月間				食育の日・ 広島県の郷土料理	食育の日・ カルシウム強化料理			ひろしま給食	
	沖縄慰霊の日 沖縄県の料理					友好都市の料理 中国・徳陽市						

○：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。