６月　学校給食献立表Ｂ（小）

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 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 バターパン ミートボールのトマト煮 そら豆のサラダ	牛乳 ごはん 高野豆腐の卵とじ 磯香あえ	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 生揚げの中華煮 かみかみあえ	牛乳 ごはん 肉みそごぼう いわしのつみれ汁	牛乳 コッペパン コロッケ カラフルソテー ひよこ豆のスープ	牛乳 タコライス （ごはん） （タコライスの具） もずくスープ 冷凍パイン	牛乳 ごはん あじフライ ツナサラダ ＡＢＣスープ	牛乳 ごはん まごわやさしいうま煮 梅ちりあえ	牛乳 ごはん ホイコーロー 中華クラゲあえ
食材名	一人分量（ｇ） 牛乳 206.00 ○ 精白米 80.00 □ 黒米ミックス 2.40 □ 学校給食用強化米 0.24 小いわし天ぷら 40.00 ○ 揚げ油 4.00 □ にんじん 4.00 △ もやし 20.00 △ きゅうり 12.00 △ 梅びしお 2.00 △ 三温糖 0.50 □ 酢 0.80 油揚げ 3.50 ○ にんじん 6.00 △ たまねぎ 25.00 △ じゃがいも 30.00 □ カットわかめ 0.50 ○ ねぎ 3.00 △ だし煮干し 2.00 中みそ 8.50 ○ 水 125.00 食育の日・ 広島県の郷土料理	一人分量（ｇ） 牛乳 206.00 ○ バターパン 55.00 □ ミートボール 30.00 ○ にんじん 20.00 △ たまねぎ 45.00 △ じゃがいも 45.00 □ パセリ(乾) 0.03 トマト缶 20.00 △ なたね油 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 1.00 □ 塩 0.10 こしょう 0.02 水 35.00 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	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 20.00 ○ 料理酒 1.00 高野豆腐 7.00 ○ さつま揚げ 8.00 ○ にんじん 15.00 △ たまねぎ 30.00 △ 干し椎茸 0.80 △ じゃがいも 50.00 □ しめじ 5.00 △ ねぎ 4.00 △ 三温糖 1.80 □ こいくちしょうゆ 5.50 みりん風調味料 1.50 水 50.00 素干しのり 0.50 ○ にんじん 6.00 △ もやし 40.00 △ こまつな 15.00 △ 三温糖 0.70 □ 酢 1.40 こいくちしょうゆ 1.60	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 0.20 △ かまぼこ赤 8.00 ○ にんじん 15.00 △ たまねぎ 50.00 △ 糸こんにゃく 25.00 △ じゃがいも 8.00 △ ねぎ 4.00 △ 三温糖 1.80 □ こいくちしょうゆ 5.50 みりん風調味料 1.00 塩 0.15 じゃがいもでん粉 0.50 □ 水 30.00 米粉めん 10.00 □ にんじん 6.00 △ もやし 25.00 △ きゅうり 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 あじさいゼリー40g 1個 □	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 ○ たまねぎ 20.00 △ 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 するめいか（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 歯と口の健康週間	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 20.00 ○ 牛肉 15.00 ○ 料理酒 1.00 トウバンジャン 0.08 にんじん 10.00 △ ごぼう 20.00 △ 細切りこんにゃく 10.00 △ キャベツ 45.00 △ ピーマン 5.00 △ 中みそ 3.00 ○ 白みそ 3.00 ○ 三温糖 2.00 □ こいくちしょうゆ 2.50 ごま油 0.60 □ いわしつみれ 24.00 ○ 木綿豆腐 20.00 ○ 油揚げ 3.50 ○ にんじん 8.00 △ たまねぎ 15.00 △ えのきたけ 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 1.20 うすくちしょうゆ 2.00 料理酒 1.00 塩 0.20 水 120.00	一人分量（ｇ） 牛乳 206.00 ○ コッペパン 55.00 □ ポテトコロッケ50ｇ 1個 □ 揚げ油 5.00 □ キャベツ 20.00 △ ピーマンミックス 15.00 △ なたね油 0.50 □ 塩 0.15 こしょう 0.01 鶏肉 12.00 ○ 料理酒 0.80 ひよこまめ(ゆで) 18.00 ○ にんじん 10.00 △ たまねぎ 30.00 △ こまつな 10.00 △ 丸鶏使用がらスープ 0.50 うすくちしょうゆ 1.00 塩 0.25 こしょう 0.02 水 120.00	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 35.00 ○ 料理酒 0.80 おろしにんにく 0.20 △ カレー粉 0.10 チリパウダー 0.10 にんじん 15.00 △ たまねぎ 40.00 △ トマト 10.00 △ ピーマン 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 もずく 20.00 ○ 冷凍サイコロ豆腐 20.00 ○ にんじん 8.00 △ たまねぎ 20.00 △ ねぎ 3.00 △ ごま油 0.30 □ 丸鶏使用がらスープ 0.55 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 冷凍パイン40ｇ 1個 △ 沖縄慰霊の日 沖縄県の料理	一人分量（ｇ） 牛乳 206.00 ○ 精白米 80.00 □ 学校給食用強化米 0.24 あじフライ50ｇ 1尾 ○ 揚げ油 5.00 □ ツナ油漬け 6.00 ○ ちくわスライス 4.00 ○ にんじん 3.00 △ キャベツ 15.00 △ きゅうり 8.00 △ なたね油 0.50 □ 三温糖 0.45 □ 酢 1.50 塩 0.10 こしょう 0.01 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 □ たまねぎ 6.00 △ ごま油 3.50 □ 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 御薗宇小学校 リクエスト給食	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 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 △ ごぼう 10.00 △ 干し椎茸 1.00 △ 板こんにゃく 25.00 △ じゃがいも 55.00 □ 角切り昆布 1.00 ○ さやいんげん 8.00 △ 白ごま 1.00 □ 三温糖 1.80 □ こいくちしょうゆ 5.50 みりん風調味料 1.00 赤みそ 3.00 ○ 中みそ 3.00 ○ 水 30.00 ちりめん 2.00 ○ カリカリ梅 0.50 △ にんじん 5.00 △ もやし 35.00 △ きゅうり 18.00 △ 三温糖 0.60 □ うすくちしょうゆ 1.20 食育月間	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 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 △ トウバンジャン 0.10 にんじん 20.00 △ たまねぎ 45.00 △ キャベツ 55.00 △ ピーマン 10.00 △ 茎にんにく 8.00 △ 三温糖 0.30 □ こいくちしょうゆ 0.90 みりん風調味料 2.00 赤みそ 3.00 ○ 中みそ 3.00 ○ テンメンジャン 2.00 じゃがいもでん粉 0.30 □ 中華くらげ 10.00 ○ にんじん 6.00 △ もやし 30.00 △ きゅうり 15.00 △ 三温糖 0.24 □ こいくちしょうゆ 1.20 友好都市の料理 中国・徳陽市
エネ 塩分	607 kcal 2.0 ｇ	577 kcal 2.5 ｇ	583 kcal 1.6 ｇ	589 kcal 1.6 ｇ	604 kcal 1.5 ｇ	609 kcal 2.2 ｇ	577 kcal 2.2 ｇ	590 kcal 1.5 ｇ	628 kcal 1.6 ｇ	592 kcal 1.9 ｇ	557 kcal 1.9 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 リッチパン 鶏肉と野菜のスープ煮 フレンチサラダ	牛乳 ごはん 黒鯛のから揚げ 菜漬け炒め ♡広レモ菜Miso　Soup ♡	牛乳 ハヤシライス （ごはん） （ハヤシライスのルウ） 野菜ソテー	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 肉豆腐 ごぼうのマヨネーズあえ	牛乳 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 新じゃがのそぼろ煮 ごまあえ	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 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 筑前煮 おかかあえ	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
食材名	一人分量（ｇ） 牛乳 206.00 ○ リッチパン 55.00 □ 鶏肉 25.00 ○ 料理酒 0.80 ミニカクテルウインナー 15.00 ○ にんじん 15.00 △ たまねぎ 40.00 △ じゃがいも 45.00 □ しめじ 8.00 △ 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 75.00 にんじん 6.00 △ キャベツ 35.00 △ きゅうり 15.00 △ とうもろこし 4.00 △ なたね油 1.20 □ 三温糖 0.80 □ 酢 2.40 塩 0.25 こしょう 0.01	一人分量（ｇ） 牛乳 206.00 ○ 精白米 80.00 □ 学校給食用強化米 0.24 黒鯛でんぷん付き 50.00 ○ 揚げ油 5.00 □ 塩 0.10 ひろしまな漬 8.00 △ にんじん 5.00 △ もやし 25.00 △ ごま油 0.45 □ うすくちしょうゆ 0.75 みりん風調味料 0.40 木綿豆腐 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 □ こまつな 10.00 △ ねぎ 3.00 △ レモン 1.20 △ だし煮干し 2.00 中みそ 8.50 ○ 水 125.00 ひろしま給食	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 10.00 ○ 豚肉 25.00 ○ 料理酒 1.00 おろしにんにく 0.20 △ にんじん 12.00 △ たまねぎ 55.00 △ マッシュルーム 8.00 △ 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 ○ にんじん 6.00 △ キャベツ 35.00 △ とうもろこし 4.00 △ さやいんげん 10.00 △ なたね油 0.50 □ 塩 0.13 こしょう 0.01	一人分量（ｇ） 牛乳 206.00 ○ 精白米 80.00 □ 学校給食用強化米 0.24 さば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 0.30 □ 水 3.00 カットわかめ 0.40 ○ にんじん 4.00 △ きゅうり 10.00 △ 三温糖 0.60 □ 酢 1.90 うすくちしょうゆ 1.20 たまご 20.00 ○ 冷凍サイコロ豆腐 25.00 ○ 油揚げ 3.50 ○ にんじん 5.00 △ たまねぎ 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 1.50 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	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 25.00 ○ 料理酒 0.80 おろししょうが 0.30 △ 木綿豆腐 80.00 ○ たまねぎ 35.00 △ みりん風調味料 0.30 □ 水 3.00 三温糖 2.00 □ こいくちしょうゆ 6.50 みりん風調味料 0.50 水 20.00 ツナ油漬け 6.00 ○ にんじん 6.00 △ ごぼう 20.00 △ キャベツ 12.00 △ きゅうり 15.00 △ ノンエッグマヨネーズ 5.50 □ 三温糖 0.30 □ 酢 0.30 うすくちしょうゆ 0.60 塩 0.12 こしょう 0.01	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 おろししょうが 0.20 △ カットスパゲッティ 20.00 □ にんじん 8.00 △ たまねぎ 40.00 △ マッシュルーム 8.00 △ グリンピース 6.00 △ カレールウ 8.00 トマトケチャップ 2.00 ウスターソース 1.00 丸鶏使用がらスープ 0.25 こしょう 0.02 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 △ こまつな 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 カルシウム強化料理	一人分量（ｇ） 牛乳 206.00 ○ 精白米 80.00 □ 学校給食用強化米 0.24 鶏ひき肉 30.00 ○ 料理酒 1.00 おろししょうが 0.20 △ おろしにんにく 0.25 △ にんじん 18.00 △ たまねぎ 25.00 △ たけのこ 18.00 △ 茎にんにく 12.00 △ ピーマン 5.00 △ ごま油 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 △ むきえび 15.00 ○ 木綿豆腐 20.00 ○ にんじん 8.00 △ たまねぎ 15.00 △ ごぼう 6.00 △ えのきたけ 4.00 △ こまつな 10.00 △ 豆乳 15.00 ○ 中みそ 8.50 ○ だし煮干し 2.00 水 110.00	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 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 △ 茎にんにく 12.00 △ ピーマン 10.00 △ ごま油 0.50 □ にんじん 7.00 △ さやいんげん 7.00 △ 三温糖 0.90 □ こいくちしょうゆ 2.20 オイスターソース 2.40 じゃがいもでん粉 0.30 □ 水 10.00 むきえび 15.00 ○ 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 △ こまつな 10.00 △ 豆乳 15.00 ○ 中みそ 8.50 ○ だし煮干し 2.00 水 110.00	一人分量（ｇ） 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 ○ 水 4.50 揚げ油 2.50 □ 鶏肉 10.00 ○ 料理酒 0.80 板こんにゃく 18.00 △ さといも 1.50 ○ さやいんげん 8.00 △ 三温糖 1.50 □ こいくちしょうゆ 6.00 みりん風調味料 1.20 水 30.00 木綿豆腐 20.00 ○ 油揚げ 3.50 ○ こまつな 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	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 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 △ ごぼう 10.00 △ 干し椎茸 1.00 △ 板こんにゃく 25.00 △ じゃがいも 55.00 □ 角切り昆布 1.00 ○ さやいんげん 8.00 △ 白ごま 1.00 □ 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 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 □ たまねぎ 6.00 △ ごま油 3.50 □ 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	一人分量（ｇ） 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 ○ 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 △ 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 □ シェルマカロニ 4.00 □ グリンピース 5.00 △ 米粉 2.00 □ 調理用牛乳 20.00 ○ 丸鶏使用がらスープ 0.55 塩 0.35 こしょう 0.02 水 90.00
エネ 塩分	595 kcal 2.0 ｇ	602 kcal 1.8 ｇ	606 kcal 2.1 ｇ	596 kcal 1.8 ｇ	642 kcal 1.5 ｇ	585 kcal 2.7 ｇ	603 kcal 1.5 ｇ	561 kcal 1.7 ｇ	581 kcal 2.4 ｇ	580 kcal 1.4 ｇ	576 kcal 2.5 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。