



# 6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(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 肉みそごぼう いわしのつみれ汁	牛乳 ごはん 生揚げの中華煮 かみかみあえ	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 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 梅ちり炒め	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 新じゃがのそぼろ煮 ごまあえ	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 チンジャオロースー えびと春雨のスープ レモンゼリー	牛乳 ごはん あじのみそだれかけ 青じそあえ かみなり汁	牛乳 ごはん 肉豆腐 ごぼうのマヨネーズあえ かみなり汁		
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)		
食材名	牛乳 206.00 □ 精白米 100.00 □ 学校給食用強化米 0.30 豚肉 26.00 ○ 牛肉 19.50 ○ 料理酒 1.30 トウバンジャン 0.10 にんじん 13.00 △ ごぼう 26.00 △ 細切りこんにやく 13.00 △ キャベツ 58.50 △ ピーマン 6.50 △ 中みそ 3.90 □ 白みそ 3.90 □ 三温糖 2.60 □ こいくちしょうゆ 3.25 □ ごま油 0.78 □ いわしつみれ 31.20 ○ 木綿豆腐 26.00 □ 油揚げ 4.55 ○ にんじん 10.40 △ たまねぎ 19.50 △ えのきたけ 7.80 △ ねぎ 3.90 △ だし昆布 1.25 混合削り節 1.87 こいくちしょうゆ 1.50 うすくちしょうゆ 2.50 料理酒 1.25 塩 0.25 水 150.00	牛乳 206.00 □ 精白米 100.00 □ 学校給食用強化米 0.30 豚肉 32.50 ○ 料理酒 1.04 おろししょうが 0.26 △ おろしにんにく 0.26 △ にんじん 71.50 △ ごぼう 26.00 △ たまねぎ 52.00 △ にんじん 26.00 △ しょうゆ 0.01 鶏肉 15.60 ○ 干し椎茸 1.04 板こんにやく 1.95 にんじん 9.10 △ 角切り昆布 9.10 △ さやいんげん 1.17 □ 白ごま 3.25 三温糖 7.15 こいくちしょうゆ 1.30 みりん風調味料 1.25 水 0.31 塩 0.02 水 150.00	牛乳 206.00 □ コッペパン 75.00 □ ポテトコロッケ60g 1個 □ 揚げ油 6.00 □ 竹輪ハーフカット33g 2本 鶏肉 32.50 ○ 料理酒 1.30 天ぷら粉 0.60 あおのり 9.00 水 5.00 にんじん 26.00 △ ごぼう 26.00 △ 揚げ油 0.20 鶏肉 13.00 ○ 干し椎茸 1.04 板こんにやく 1.95 にんじん 9.10 △ 角切り昆布 9.10 △ さやいんげん 1.17 □ 白ごま 3.25 三温糖 7.15 こいくちしょうゆ 1.30 みりん風調味料 1.25 水 0.31 塩 0.02 水 150.00	牛乳 206.00 □ 精白米 100.00 □ 学校給食用強化米 0.30 豚肉 32.50 ○ 料理酒 1.04 おろししょうが 0.26 △ おろしにんにく 0.26 △ にんじん 71.50 △ ごぼう 26.00 △ たまねぎ 52.00 △ にんじん 26.00 △ しょうゆ 0.01 鶏肉 15.60 ○ 干し椎茸 1.04 板こんにやく 1.95 にんじん 9.10 △ 角切り昆布 9.10 △ さやいんげん 1.17 □ 白ごま 3.25 三温糖 7.15 こいくちしょうゆ 1.30 みりん風調味料 1.25 水 0.31 塩 0.02 水 150.00	牛乳 206.00 □ 精白米 100.00 □ 学校給食用強化米 0.30 豚肉 32.50 ○ 料理酒 1.04 おろししょうが 0.26 △ おろしにんにく 0.26 △ にんじん 71.50 △ ごぼう 26.00 △ たまねぎ 52.00 △ にんじん 26.00 △ しょうゆ 0.01 鶏肉 15.60 ○ 干し椎茸 1.04 板こんにやく 1.95 にんじん 9.10 △ 角切り昆布 9.10 △ さやいんげん 1.17 □ 白ごま 3.25 三温糖 7.15 こいくちしょうゆ 1.30 みりん風調味料 1.25 水 0.31 塩 0.02 水 150.00	牛乳 206.00 □ 精白米 100.00 □ 学校給食用強化米 0.30 豚肉 32.50 ○ 料理酒 1.04 おろししょうが 0.26 △ おろしにんにく 0.26 △ にんじん 71.50 △ ごぼう 26.00 △ たまねぎ 52.00 △ にんじん 26.00 △ しょうゆ 0.01 鶏肉 15.60 ○ 干し椎茸 1.04 板こんにやく 1.95 にんじん 9.10 △ 角切り昆布 9.10 △ さやいんげん 1.17 □ 白ごま 3.25 三温糖 7.15 こいくちしょうゆ 1.30 みりん風調味料 1.25 水 0.31 塩 0.02 水 150.00	牛乳 206.00 □ 精白米 100.00 □ 学校給食用強化米 0.30 豚肉 32.50 ○ 料理酒 1.04 おろししょうが 0.26 △ おろしにんにく 0.26 △ にんじん 71.50 △ ごぼう 26.00 △ たまねぎ 52.00 △ にんじん 26.00 △ しょうゆ 0.01 鶏肉 15.60 ○ 干し椎茸 1.04 板こんにやく 1.95 にんじん 9.10 △ 角切り昆布 9.10 △ さやいんげん 1.17 □ 白ごま 3.25 三温糖 7.15 こいくちしょうゆ 1.30 みりん風調味料 1.25 水 0.31 塩 0.02 水 150.00	牛乳 206.00 □ 精白米 100.00 □ 学校給食用強化米 0.30 豚肉 32.50 ○ 料理酒 1.04 おろししょうが 0.26 △ おろしにんにく 0.26 △ にんじん 71.50 △ ごぼう 26.00 △ たまねぎ 52.00 △ にんじん 26.00 △ しょうゆ 0.01 鶏肉 15.60 ○ 干し椎茸 1.04 板こんにやく 1.95 にんじん 9.10 △ 角切り昆布 9.10 △ さやいんげん 1.17 □ 白ごま 3.25 三温糖 7.15 こいくちしょうゆ 1.30 みりん風調味料 1.25 水 0.31 塩 0.02 水 150.00	牛乳 206.00 □ 精白米 100.00 □ 学校給食用強化米 0.30 豚肉 32.50 ○ 料理酒 1.04 おろししょうが 0.26 △ おろしにんにく 0.26 △ にんじん 71.50 △ ごぼう 26.00 △ たまねぎ 52.00 △ にんじん 26.00 △ しょうゆ 0.01 鶏肉 15.60 ○ 干し椎茸 1.04 板こんにやく 1.95 にんじん 9.10 △ 角切り昆布 9.10 △ さやいんげん 1.17 □ 白ごま 3.25 三温糖 7.15 こいくちしょうゆ 1.30 みりん風調味料 1.25 水 0.31 塩 0.02 水 150.00	牛乳 206.00 □ 精白米 100.00 □ 学校給食用強化米 0.30 豚肉 32.50 ○ 料理酒 1.04 おろししょうが 0.26 △ おろしにんにく 0.26 △ にんじん 71.50 △ ごぼう 26.00 △ たまねぎ 52.00 △ にんじん 26.00 △ しょうゆ 0.01 鶏肉 15.60 ○ 干し椎茸 1.04 板こんにやく 1.95 にんじん 9.10 △ 角切り昆布 9.10 △ さやいんげん 1.17 □ 白ごま 3.25 三温糖 7.15 こいくちしょうゆ 1.30 みりん風調味料 1.25 水 0.31 塩 0.02 水 150.00	牛乳 206.00 □ 精白米 100.00 □ 学校給食用強化米 0.30 豚肉 32.50 ○ 料理酒 1.04 おろししょうが 0.26 △ おろしにんにく 0.26 △ にんじん 71.50 △ ごぼう 26.00 △ たまねぎ 52.00 △ にんじん 26.00 △ しょうゆ 0.01 鶏肉 15.60 ○ 干し椎茸 1.04 板こんにやく 1.95 にんじん 9.10 △ 角切り昆布 9.10 △ さやいんげん 1.17 □ 白ごま 3.25 三温糖 7.15 こいくちしょうゆ 1.30 みりん風調味料 1.25 水 0.31 塩 0.02 水 150.00		
エネ 塩分	735 kcal   2.5 g	735 kcal   1.9 g	713 kcal   2.9 g	753 kcal   3.2 g	721 kcal   2.3 g	713 kcal   2.0 g	730 kcal   1.9 g	760 kcal   3.3 g	704 kcal   2.2 g	703 kcal   1.9 g	783 kcal   2.0 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 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 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 筑前煮 おかかあえ	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	牛乳 ごはん 黒鯛のから揚げ 菜漬つけあえ ♡広れも菜Miso Soup♡	牛乳 ごはん 高野豆腐の卵とじ 磯香あえ	牛乳 ごはん 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 豚丼 (ごはん) ホイコーロー 中華クラゲあえ ヨーグルト	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	牛乳 ごはん マーボー豆腐 さわかめ中華あえ	牛乳 ごはん 肉豆腐 ごぼうのマヨネーズあえ かみなり汁		
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)		
食材名	牛乳 206.00 □ 精白米 100.00 □ 黒米ミックス 3.00 □ 学校給食用強化米 0.30 小いわし天ぷら 52.00 ○ 揚げ油 5.20 □ にんじん 5.20 △ たまねぎ 26.00 △ キャベツ 15.60 △ きゅうり 2.60 △ 梅ひしお 0.65 □ 三温糖 1.04 油揚げ 4.55 ○ にんじん 10.40 △ たまねぎ 32.50 △ じゃがいも 39.00 □ カットわかめ 0.65 ○ ねぎ 3.90 △ だし煮干し 2.50 中みそ 10.62 ○ 水 150.00	牛乳 206.00 □ コッペパン 75.00 □ 豚肉 32.50 ○ 料理酒 1.04 おろししょうが 0.26 △ おろしにんにく 0.26 △ にんじん 19.50 △ ごぼう 19.50 △ たまねぎ 10.40 △ マッシュルーム 15.60 △ グリーンピース 2.60 △ カレー粉 0.65 □ トマトケチャップ 1.04 ウスターソース 1.25 丸鶏使用がらスープ 0.31 こしょう 0.02 水 137.50	牛乳 206.00 □ 精白米 100.00 □ 学校給食用強化米 0.30 豚肉 32.50 ○ 料理酒 1.04 おろししょうが 0.26 △ おろしにんにく 0.26 △ にんじん 19.50 △ ごぼう 19.50 △ たまねぎ 0.65 △ 干し椎茸 23.40 △ ピーマン 58.50 △ トマトケチャップ 10.40 △ ウスターソース 1.95 □ 三温糖 7.80 こいくちしょうゆ 7.80 みりん風調味料 1.56 水 39.00	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 1.04 揚げ油 0.26 △ 塩 0.13 さつま揚げ 0.13 ひろしま漬 10.40 △ にんじん 6.50 △ たまねぎ 32.50 △ 干し椎茸 0.98 鶏肉 13.00 ○ 料理酒 0.65 ねぎ 3.90 △ レモン 1.56 △ だし煮干し 2.50 中みそ 10.62 ○ 水 150.00	牛乳 206.00 □ 精白米 100.00 □ 学校給食用強化米 0.30 豚肉 65.00 ○ 料理酒 6.50 □ 高野豆腐 0.13 さつま揚げ 10.40 △ にんじん 6.50 △ たまねぎ 32.50 △ 干し椎茸 0.98 冷凍サイコロ豆腐 19.50 ○ にんじん 10.40 △ 三温糖 19.50 △ ごいくちしょうゆ 7.15 みりん風調味料 5.20 △ 水 26.00 □	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 1.30 高野豆腐 9.10 さつま揚げ 10.40 △ にんじん 19.50 △ たまねぎ 39.00 △ 干し椎茸 1.04 鶏肉 65.00 □ 料理酒 6.50 △ 三温糖 26.00 △ ごいくちしょうゆ 7.15 みりん風調味料 1.95 水 65.00	牛乳 206.00 □ コッペパン 75.00 □ セルフドッグ用ウインナー50g 1本 ○ トマトケチャップ 6.25 ウスターソース 0.50 三温糖 0.45 □ 水 2.50 キャベツ 45.50 △ 鶏肉 19.50 ○ 料理酒 1.30 にんじん 13.00 △ たまねぎ 26.00 △ マッシュルーム 7.80 △ グリーンピース 32.50 □ じゃがいも 6.50 △ 中みそ 3.90 □ 水 25.00	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 0.26 △ おろしにんにく 0.26 △ トウバンジャン 19.50 △ たまねぎ 65.00 △ 菜こんにやく 32.50 △ しめじ 10.40 △ ピーマン 5.20 △ にんにく 2.34 三温糖 7.15 ごいくちしょうゆ 1.30 みりん風調味料 0.19 じゃがいもでん粉 0.65 □ 水 39.00	牛乳 206.00 □ 精白米 100.00 □ 学校給食用強化米 0.30 豚肉 52.00 ○ 料理酒 1.30 おろししょうが 0.33 △ おろしにんにく 0.26 △ トウバンジャン 15.60 △ たまねぎ 71.50 △ マッシュルーム 10.40 △ グリーンピース 5.20 △ ハヤシルウ 15.00 トマトケチャップ 2.50 デミグラスソース 7.50 ウスターソース 1.87 ごいくちしょうゆ 2.34 こしょう 0.02 水 87.50	牛乳 206.00 □ 精白米 100.00 □ 学校給食用強化米 0.30 豚肉 13.00 ○ 料理酒 32.50 □ 牛肉 40.00 ○ おろししょうが 1.04 料理酒 1.30 おろしにんにく 0.33 △ トウバンジャン 0.13 木綿豆腐 104.00 ○ にんじん 19.50 △ たまねぎ 45.50 △ たけのこ 26.00 △ ねぎ 5.20 △ 三温糖 1.56 □ ごいくちしょうゆ 2.34 みりん風調味料 2.08 こしょう 2.34 水 6.50 ○	牛乳 206.00 □ 精白米 100.00 □ 学校給食用強化米 0.30 豚肉 32.50 ○ 料理酒 1.04 おろししょうが 0.33 △ おろしにんにく 0.26 △ トウバンジャン 15.60 △ たまねぎ 71.50 △ マッシュルーム 10.40 △ グリーンピース 5.20 △ ハヤシルウ 15.00 トマトケチャップ 2.50 デミグラスソース 7.50 ウスターソース 1.87 ごいくちしょうゆ 2.34 こしょう 0.02 水 87.50	牛乳 206.00 □ 精白米 100.00 □ 学校給食用強化米 0.30 豚肉 32.50 ○ 料理酒 1.04 おろししょうが 0.33 △ おろしにんにく 0.26 △ トウバンジャン 15.60 △ たまねぎ 71.50 △ マッシュルーム 10.40 △ グリーンピース 5.20 △ ハヤシルウ 15.00 トマトケチャップ 2.50 デミグラスソース 7.50 ウスターソース 1.87 ごいくちしょうゆ 2.34 こしょう 0.02 水 87.50	牛乳 206.00 □ 精白米 100.00 □ 学校給食用強化米 0.30 豚肉 32.50 ○ 料理酒 1.04 おろししょうが 0.33 △ おろしにんにく 0.26 △ トウバンジャン 15.60 △ たまねぎ 71.50 △ マッシュルーム 10.40 △ グリーンピース 5.20 △ ハヤシルウ 15.00 トマトケチャップ 2.50 デミグラスソース 7.50 ウスターソース 1.87 ごいくちしょうゆ 2.34 こしょう 0.02 水 87.50
エネ 塩分	738 kcal   2.4 g	734 kcal   3.6 g	702 kcal   1.7 g	709 kcal   2.0 g	723 kcal   2.1 g	708 kcal   1.9 g	702 kcal   3.3 g	703 kcal   2.1 g	731 kcal   2.6 g	732 kcal   2.7 g	747 kcal   2.1 g		
	食育の日・ 広島県の郷土料理	カルシウム強化料理		沖縄慰霊の日 沖縄県の料理		ひろしま給食		友好都市の料理 中国・徳陽市					

歯と口の健康週間

食育月間

食育の日・  
広島県の郷土料理

カルシウム強化料理

沖縄慰霊の日  
沖縄県の料理

ひろしま給食

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）