８・９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

26(水)

献立：牛乳／ごはん／スープカレー／コーンサラダ

食材名	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	0.80
カレー粉	0.25
おろしにんにく	0.30 △
うずら卵	25.00 ○
にんじん	15.00 △
たまねぎ	30.00 △
じゃがいも	35.00 □
なす	12.00 △
ズッキーニ	12.00 △
さやいんげん	8.00 △
丸鶏使用がらスープ	0.50
カレールウ	5.00
トマトケチャップ	3.00
ウスターソース	0.50
塩	0.20
こしょう	0.02
水	60.00
とうもろこし	8.00 △
にんじん	5.00 △
キャベツ	35.00 △
きゅうり	12.00 △
三温糖	0.80 □
酢	2.50
塩	0.25
こしょう	0.01
なたね油	1.00 □

姉妹都市：北海道 北広島市の料理

エネ 616 kcal　塩分 1.5 g

27(木)

献立：牛乳／コッペパン／鶏肉の香草焼き／タコポテサラダじゃこ～!!!／ミネストローネ

食材名	一人分量（g）
牛乳	206.00 ○
コッペパン	55.00 □
鶏肉50g	1切 ○
香草焼きシーズニング	0.50
たこ	6.00 ○
ちりめん	1.00 ○
にんじん	3.00 △
じゃがいも	20.00 □
ひろしまな漬	3.00 △
はっさく（缶詰）	10.00 △
ノンエッグマヨネーズ	3.00 □
酢	0.18
こしょう	0.01
ベーコン	8.00 ○
料理酒	0.80
パプリカ(粉)	0.10
にんじん	10.00 △
たまねぎ	25.00 △
マッシュルーム	6.00 △
とうがん	20.00 △
さやいんげん	8.00 △
トマト	20.00 △
丸鶏使用がらスープ	0.55
三温糖	0.60 □
塩	0.25
こしょう	0.02
水	105.00

ひろしま給食

エネ 585 kcal　塩分 2.2 g

28(金)

献立：牛乳／ごはん／かぼちゃのそぼろ煮／枝豆のさっぱりあえ

食材名	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	15.00 ○
豚ひき肉	10.00 ○
料理酒	1.00
おろししょうが	0.20 △
絹揚げ	30.00 ○
さつま揚げ	10.00 ○
にんじん	15.00 △
たまねぎ	30.00 △
板こんにゃく	20.00 △
かぼちゃ	60.00 △
グリンピース	5.00 △
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	30.00
えだまめ	10.00 △
にんじん	5.00 △
キャベツ	35.00 △
きゅうり	12.00 △
三温糖	1.00 □
酢	2.40
うすくちしょうゆ	1.30
塩	0.10

エネ 625 kcal　塩分 1.5 g

31(月)

献立：牛乳／あなご飯（ごはん）／（あなご飯の具）／かきあげ／鶏団子汁

食材名	一人分量（g）
牛乳	206.00 ○
精白米	80.00 □
学校給食用強化米	0.24
あなご刻み味付き	18.00 ○
錦糸卵	15.00 ○
油揚げ	5.00 ○
にんじん	8.00 △
ごぼう	12.00 △
干し椎茸	0.80 △
グリンピース	4.00 △
こいくちしょうゆ	1.30
料理酒	0.50
みりん風調味料	2.00
水	3.50
かきあげ30ｇ	1個 △
揚げ油	3.00 □
鶏つくね	25.00 ○
にんじん	10.00 △
たまねぎ	15.00 △
しめじ	6.00 △
さといも	18.00 □
ねぎ	3.00 △
だし昆布	1.00
混合削り節	1.50
うすくちしょうゆ	2.00
料理酒	1.00
塩	0.20
水	120.00

広島県の郷土料理

エネ 673 kcal　塩分 1.7 g

1(火)

献立：牛乳／ごはん／豚キムチ／春雨スープ／ヨーグルト

食材名	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
はくさいキムチ	10.00 △
にんじん	10.00 △
たまねぎ	30.00 △
キャベツ	35.00 △
にら	5.00 △
三温糖	0.25 □
こいくちしょうゆ	3.00
塩	0.10
ごま油	0.50 □
冷凍サイコロ豆腐	20.00 ○
にんじん	8.00 △
たまねぎ	15.00 △
はるさめ	4.00 □
チンゲンサイ	12.00 △
カットわかめ	0.30 ○
丸鶏使用がらスープ	0.55
うすくちしょうゆ	2.20
塩	0.15
こしょう	0.02
水	120.00
ヨーグルト80g	1個 ○

エネ 593 kcal　塩分 1.9 g

2(水)

献立：牛乳／ごはん／肉豆腐／ごまじゃこあえ

食材名	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 ○
にんじん	15.00 △
たまねぎ	35.00 △
糸こんにゃく	20.00 △
しいたけ	4.00 △
こまつな	10.00 △
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
ちりめん	2.00 ○
にんじん	6.00 △
もやし	38.00 △
きゅうり	12.00 △
白ごま	1.00 □
三温糖	1.00 □
酢	2.00
こいくちしょうゆ	1.20

エネ 600 kcal　塩分 1.4 g

3(木)

献立：牛乳／コッペパン／チリコンカン／野菜ソテー

食材名	一人分量（g）
牛乳	206.00 ○
コッペパン	55.00 □
豚ひき肉	30.00 ○
おろしにんにく	0.20 △
料理酒	1.00
チリパウダー	0.10
パプリカ(粉)	0.03
ミックスビーンズ	25.00 ○
にんじん	20.00 △
たまねぎ	40.00 △
マッシュルーム	10.00 △
じゃがいも	50.00 □
トマト缶	20.00 △
ウスターソース	1.00
丸鶏使用がらスープ	0.50
三温糖	1.00 □
塩	0.25
こしょう	0.02
水	50.00
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	0.15
こしょう	0.01

エネ 568 kcal　塩分 2.0 g

4(金)

献立：牛乳／ごはん／夏野菜のみそ炒め／甘酢あえ

食材名	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	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	12.00 △
たまねぎ	30.00 △
しめじ	8.00 △
キャベツ	35.00 △
なす	10.00 △
ズッキーニ	8.00 △
ピーマン	6.00 △
三温糖	0.80 □
こいくちしょうゆ	2.00
みりん風調味料	1.50
赤みそ	5.50 ○
じゃがいもでん粉	0.60 □
水	15.00
ちくわスライス	8.00 ○
こまつな	10.00 △
もやし	30.00 △
にんじん	6.00 △
カットわかめ	0.40 ○
三温糖	1.20 □
うすくちしょうゆ	2.00
酢	2.40

エネ 579 kcal　塩分 1.8 g

7(月)

献立：牛乳／ごはん／鶏肉とレバーの甘辛だれ／鉄ちゃんサラダ／たまごスープ

食材名	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	30.00 ○
塩	0.08
こしょう	0.01
じゃがいもでん粉	3.00 □
レバーでん粉付き	20.00 ○
揚げ油	5.00 □
三温糖	1.50 □
こいくちしょうゆ	2.00
料理酒	0.80
みりん風調味料	1.50
水	4.00
干ひじき	0.50 ○
にんじん	4.00 △
キャベツ	20.00 △
こまつな	10.00 △
ごま油	0.40 □
三温糖	0.60 □
酢	1.50
こいくちしょうゆ	1.20
塩	0.12
こしょう	0.01
たまご	20.00 ○
木綿豆腐	20.00 ○
にんじん	7.00 △
たまねぎ	20.00 △
えのきたけ	6.00 △
ねぎ	3.00 △
丸鶏使用がらスープ	0.50
こいくちしょうゆ	2.00
料理酒	1.00
塩	0.30
こしょう	0.02
じゃがいもでん粉	0.70 □
水	125.00

貧血予防：鉄分強化料理

エネ 647 kcal　塩分 1.8 g

8(火)

献立：牛乳／ハヤシライス（ごはん）／（ハヤシライスのルウ）／コールスローサラダ

食材名	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	15.00 ○
豚肉	20.00 ○
料理酒	1.00
おろしにんにく	0.20 △
にんじん	15.00 △
たまねぎ	60.00 △
マッシュルーム	10.00 △
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	6.00 ○
にんじん	6.00 △
キャベツ	30.00 △
きゅうり	15.00 △
とうもろこし	5.00 △
なたね油	1.00 □
三温糖	0.80 □
酢	2.50
塩	0.22
こしょう	0.01

エネ 622 kcal　塩分 2.2 g

9(水)

献立：牛乳／ごはん／マーボー豆腐／パンサンスー

食材名	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	25.00 ○
料理酒	0.80
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
木綿豆腐	80.00 ○
にんじん	15.00 △
たまねぎ	40.00 △
たけのこ	20.00 △
干し椎茸	0.50 △
ねぎ	4.00 △
三温糖	1.00 □
こいくちしょうゆ	1.80
みりん風調味料	1.50
赤みそ	5.00 ○
中みそ	2.00 ○
じゃがいもでん粉	0.80 □
水	35.00
鶏ささみ（チャンク）	8.00 ○
はるさめ	5.00 □
にんじん	5.00 △
もやし	20.00 △
きゅうり	10.00 △
白ごま	0.80 □
ごま油	0.80 □
三温糖	1.00 □
酢	2.40
こいくちしょうゆ	1.50

エネ 616 kcal　塩分 1.6 g

10(木)

献立：牛乳／コッペパン／白身魚のフライ／カラフルソテー／コンソメスープ

食材名	一人分量（g）
牛乳	206.00 ○
コッペパン	55.00 □
白身魚フライ50g	1個 ○
揚げ油	5.00 □
ベーコン	5.00 ○
キャベツ	25.00 △
ピーマンミックス	12.00 △
塩	0.08
こしょう	0.01
なたね油	0.50 □
鶏肉	12.00 ○
料理酒	0.60
にんじん	8.00 △
たまねぎ	25.00 △
しめじ	5.00 △
じゃがいも	25.00 □
パセリ(乾)	0.03
丸鶏使用がらスープ	0.55
うすくちしょうゆ	2.00
塩	0.20
こしょう	0.02
水	125.00

エネ 582 kcal　塩分 2.3 g

11(金)

献立：牛乳／ごはん／がんもどきの五目煮／おかかあえ

食材名	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	0.80
ミニがんもどき	25.00 ○
さつま揚げ	10.00 ○
にんじん	15.00 △
たけのこ	15.00 △
板こんにゃく	20.00 △
しいたけ	4.00 △
じゃがいも	55.00 □
さやいんげん	8.00 △
三温糖	1.80 □
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	6.00 △
キャベツ	15.00 △
もやし	25.00 △
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

エネ 603 kcal　塩分 1.7 g

14(月)

献立：牛乳／古代米ごはん／さんまのごまだれ／ピーマンの昆布炒め／ゆめまる汁

食材名	一人分量（g）
牛乳	206.00 ○
精白米	80.00 □
古代米ミックス	2.40 □
学校給食用強化米	0.24
さんまでん粉付き	50.00 ○
揚げ油	5.00 □
白ごま	1.00 □
おろししょうが	0.10 △
三温糖	1.50 □
こいくちしょうゆ	2.00
料理酒	1.00
みりん風調味料	1.50
水	5.00
にんじん	5.00 △
もやし	30.00 △
ピーマン	5.00 △
塩昆布	0.50 ○
うすくちしょうゆ	0.20
ごま油	0.50 □
油揚げ	3.00 ○
木綿豆腐	20.00 ○
にんじん	6.00 △
たまねぎ	15.00 △
えのきたけ	5.00 △
とうがん	15.00 △
なす	8.00 △
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	120.00

食育の日

エネ 618 kcal　塩分 1.9 g

15(火)

献立：牛乳／ビビンパ（ごはん）／（ビビンパの具）／トックのスープ

食材名	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	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	35.00 △
こまつな	12.00 △
白ごま	1.00 □
三温糖	1.80 □
こいくちしょうゆ	5.00
ごま油	1.00 □
鶏肉	12.00 ○
料理酒	0.80
トック	15.00 □
にんじん	10.00 △
たまねぎ	20.00 △
キャベツ	15.00 △
ねぎ	3.00 △
丸鶏使用がらスープ	0.50
こいくちしょうゆ	2.50
塩	0.20
こしょう	0.02
水	120.00

エネ 583 kcal　塩分 1.8 g

16(水)

献立：牛乳／ごはん／うさぎハンバーグ／しそひじきあえ／月見汁／月見団子

食材名	一人分量（g）
牛乳	206.00 ○
精白米	80.00 □
学校給食用強化米	0.24
うさぎハンバーグ40ｇ	1個 ○
にんじん	5.00 △
もやし	20.00 △
きゅうり	10.00 △
しそひじきの佃煮	2.50 ○
うすくちしょうゆ	0.30
鶏肉	10.00 ○
にんじん	8.00 △
たまねぎ	15.00 △
板こんにゃく	12.00 △
しめじ	6.00 △
さといも	25.00 □
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	2.20
うすくちしょうゆ	1.00
料理酒	1.00
塩	0.25
水	120.00
月見団子（素甘）20g	1個 □

行事食：月見

エネ 585 kcal　塩分 1.3 g

17(木)

献立：牛乳／黒糖パン／パスタのトマトソース煮／フレンチーズサラダ

食材名	一人分量（g）
牛乳	206.00 ○
黒糖パン	55.00 □
カットスパゲッティ	20.00 □
鶏肉	25.00 ○
料理酒	0.80
おろしにんにく	0.30 △
にんじん	8.00 △
たまねぎ	20.00 △
マッシュルーム	6.00 △
トマト缶	20.00 △
パセリ(乾)	0.03
丸鶏使用がらスープ	0.50
トマトケチャップ	9.00
塩	0.10
こしょう	0.02
水	60.00
ダイスチーズ	3.00 ○
にんじん	6.00 △
キャベツ	35.00 △
きゅうり	15.00 △
なたね油	1.00 □
三温糖	0.80 □
酢	2.40
塩	0.20
こしょう	0.01

エネ 593 kcal　塩分 2.1 g

18(金)

献立：牛乳／ごはん／まごわやさしい煮／つけものあえ

食材名	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	15.00 △
ごぼう	10.00 △
干し椎茸	1.00 △
板こんにゃく	15.00 △
さといも	45.00 □
れんこん	20.00 △
角切り昆布	1.50 ○
さやいんげん	7.00 △
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
せん切りたくあん	10.00 △
にんじん	6.00 △
キャベツ	30.00 △
きゅうり	12.00 △
三温糖	1.00 □
酢	1.50
こいくちしょうゆ	1.00

敬老の日献立（健康長寿）

エネ 598 kcal　塩分 1.7 g

24(木)

献立：牛乳／コッペパン／オムレツ／かぼちゃのサラダ／コーンチャウダー

食材名	一人分量（g）
牛乳	206.00 ○
コッペパン	55.00 □
オムレツ50ｇ	1個 ○
トマトケチャップ	8.00
ウスターソース	1.00
三温糖	0.40 □
水	3.00
にんじん	3.00 △
かぼちゃ	35.00 △
きゅうり	8.00 △
ノンエッグマヨネーズ	3.50 □
酢	0.80
塩	0.12
こしょう	0.01
ベーコン	8.00 ○
料理酒	0.50
にんじん	8.00 △
たまねぎ	25.00 △
マッシュルーム	6.00 △
じゃがいも	20.00 □
とうもろこし缶詰(ｸﾘｰﾑ)	10.00 △
とうもろこし	8.00 △
パセリ(乾)	0.03
調理用牛乳	20.00 ○
米粉	2.00 □
丸鶏使用がらスープ	0.55
塩	0.30
こしょう	0.02
水	100.00

龍王小学校 リクエスト給食

エネ 594 kcal　塩分 2.8 g

25(金)

献立：牛乳／ごはん／高野豆腐のうま煮／梅ちり炒め

食材名	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
高野豆腐	7.00 ○
にんじん	15.00 △
たけのこ	20.00 △
ごぼう	10.00 △
酢	4.00
こいくちしょうゆ	3.50
一味唐辛子	0.01
冷凍サイコロ豆腐	20.00 ○
油揚げ	3.50 ○
にんじん	6.00 △
たまねぎ	20.00 △
ごぼう	6.00 △
じゃがいも	20.00 □
ねぎ	3.00 △
だし煮干し	2.00
中みそ	8.50 ○
水	120.00

エネ 584 kcal　塩分 1.7 g

28(月)

献立：牛乳／ごはん／あじの南蛮漬け／みそ汁

食材名	一人分量（g）
牛乳	206.00 ○
精白米	80.00 □
学校給食用強化米	0.24
あじでん粉付き	50.00 ○
揚げ油	5.00 □
にんじん	10.00 △
たまねぎ	30.00 △
ピーマン	5.00 △
三温糖	2.00 □
酢	4.00
こいくちしょうゆ	3.50
一味唐辛子	0.01
冷凍サイコロ豆腐	20.00 ○
油揚げ	3.50 ○
にんじん	6.00 △
たまねぎ	20.00 △
ごぼう	6.00 △
じゃがいも	20.00 □
ねぎ	3.00 △
だし煮干し	2.00
中みそ	8.50 ○
水	120.00

エネ 619 kcal　塩分 1.9 g

29(火)

献立：牛乳／ごはん／カレー肉じゃが／ツナともやしの炒め物

食材名	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	30.00 ○
料理酒	0.80
カレー粉	0.30
にんじん	15.00 △
たまねぎ	35.00 △
絹揚げ	25.00 ○
細切りこんにゃく	15.00 △
じゃがいも	60.00 □
グリンピース	5.00 △
三温糖	1.50 □
こいくちしょうゆ	5.00
みりん風調味料	1.60
水	20.00
ツナ油漬け	10.00 ○
にんじん	8.00 △
もやし	30.00 △
こまつな	12.00 △
なたね油	0.40 □
うすくちしょうゆ	1.20
みりん風調味料	0.40

エネ 605 kcal　塩分 1.2 g

30(水)

献立：牛乳／ごはん／豆腐のオイスターソース煮／米粉めんの中華あえ

食材名	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 △
木綿豆腐	80.00 ○
にんじん	20.00 △
たまねぎ	40.00 △
たけのこ	20.00 △
干し椎茸	0.80 △
チンゲンサイ	8.00 △
丸鶏使用がらスープ	0.60
三温糖	0.50 □
オイスターソース	2.00
こいくちしょうゆ	2.00
塩	0.08
こしょう	0.02
じゃがいもでん粉	1.00 □
水	30.00
米粉めん	8.00 □
にんじん	5.00 △
もやし	30.00 △
きゅうり	12.00 △
とうもろこし	5.00 △
ごま油	0.50 □
三温糖	1.50 □
酢	2.80
こいくちしょうゆ	1.70

エネ 585 kcal　塩分 1.3 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）

※　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。