８・９月　学校給食献立表Ｂ

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／マーボー豆腐／バンサンスー

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

27(木)

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

28(金)

献立：牛乳／ごはん／小いわしの梅の香揚げ／青じそキャベツ／冬瓜汁

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	
小いわし梅の香揚げ	40.00	○
揚げ油	4.00	□
にんじん	5.00	△
キャベツ	30.00	△
青じそ（乾）	0.30	
鶏肉	10.00	○
冷凍サイコロ豆腐	20.00	○
油揚げ	3.50	○
にんじん	8.00	△
しめじ	6.00	△
とうがん	35.00	△
ねぎ	3.00	△
だし煮干し	2.00	
こいくちしょうゆ	3.50	
うすくちしょうゆ	1.00	
料理酒	0.80	
水	125.00	

エネ 597 kcal　塩分 1.6 g

31(月)

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

1(火)

献立：牛乳／コッペパン／さんまのフライ／コーンサラダ／かぼちゃのスープ

食材名	一人分量（g）	
牛乳	206.00	○
コッペパン	55.00	□
さんまフライ40ｇ	1個	○
揚げ油	4.00	□
にんじん	5.00	△
キャベツ	20.00	△
きゅうり	8.00	△
とうもろこし	3.00	△
なたね油	0.50	□
三温糖	0.30	□
酢	1.50	
塩	0.12	
こしょう	0.01	
ベーコン	8.00	○
料理酒	0.50	
にんじん	10.00	△
たまねぎ	30.00	△
マッシュルーム	6.00	△
かぼちゃ	35.00	△
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	0.60	
塩	0.30	
こしょう	0.02	
水	100.00	

東西条小学校
リクエスト給食

エネ 635 kcal　塩分 2.5 g

2(水)

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

3(木)

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

4(金)

献立：牛乳／ごはん／高野豆腐のうま煮／梅ちりあえ

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	△
板こんにゃく	15.00	△
じゃがいも	50.00	□
さやいんげん	8.00	△
三温糖	1.50	□
こいくちしょうゆ	5.50	
みりん風調味料	1.30	
水	50.00	
ちりめん	1.00	○
カリカリ梅	0.50	△
にんじん	7.00	△
キャベツ	40.00	△
きゅうり	12.00	△
三温糖	0.60	□
うすくちしょうゆ	1.20	

エネ 581 kcal　塩分 1.7 g

7(月)

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

8(火)

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

9(水)

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

10(木)

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(ゆで)	15.00	○
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 600 kcal　塩分 1.7 g

11(金)

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

14(月)

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	△
もやし	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 623 kcal　塩分 1.5 g

15(火)

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

16(水)

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	□
木綿豆腐	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 594 kcal　塩分 1.9 g

17(木)

献立：牛乳／ハヤシライス／（ごはん）／（ハヤシライスのルウ）／ジャーマンポテト

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	
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	8.00	○
なたね油	0.60	□
にんじん	5.00	△
たまねぎ	10.00	△
じゃがいも	35.00	□
えだまめ	6.00	△
塩	0.25	
こしょう	0.01	

エネ 637 kcal　塩分 2.2 g

18(金)

献立：牛乳／古代米ごはん／さんまのごまだれ／ピーマンの昆布あえ／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	25.00	△
ピーマン	5.00	△
塩昆布	0.50	○
うすくちしょうゆ	0.20	
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 613 kcal　塩分 1.9 g

24(木)

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	△
キャベツ	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 587 kcal　塩分 1.3 g

25(金)

献立：牛乳／ごはん／カレー肉じゃが／ツナあえ

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	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	△
三温糖	0.80	□
こいくちしょうゆ	1.70	

エネ 603 kcal　塩分 1.2 g

28(月)

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

29(火)

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

30(水)

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

○：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。