８・９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)	26(水)	27(木)	28(金)	31(月)	1(火)	2(水)	3(木)	4(金)	7(月)	8(火)	9(水)	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	牛乳 ビビンパ （ごはん） （ビビンパの具） トックのスープ 冷凍みかん	牛乳 ごはん 肉豆腐 ごまじゃこあえ	牛乳 ごはん スープカレー コーンサラダ	牛乳 ごはん 豆腐のオイスターソース煮 茎わかめの中華あえ	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	牛乳 ごはん がんもどきの五目煮 おかかあえ	牛乳 あなご飯 （ごはん） （あなご飯の具） かきあげ 鶏団子汁	牛乳 ごはん まごわやさしい煮 つけもの炒め	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	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	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 ○ コッペパン 75.00 □ 白身魚フライ60g 1個 ○ 揚げ油 6.00 □ ベーコン 6.50 ○ キャベツ 32.50 △ ピーマンミックス 15.60 △ 塩 0.10 こしょう 0.01 なたね油 0.65 □ 鶏肉 15.60 ○ 料理酒 0.78 にんじん 10.40 △ たまねぎ 32.50 △ しめじ 6.50 △ じゃがいも 32.50 □ パセリ(乾) 0.04 丸鶏使用がらスープ 0.68 うすくちしょうゆ 2.50 塩 0.25 こしょう 0.02 水 150.00	一人分量（g） 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 おろしにんにく 0.26 △ トウバンジャン 0.10 にんじん 13.00 △ ぜんまい 19.50 △ もやし 45.50 △ こまつな 15.60 △ 白ごま 1.30 □ 三温糖 2.34 □ こいくちしょうゆ 6.50 ごま油 1.30 □ 鶏肉 15.60 ○ 料理酒 1.04 トック 19.50 □ にんじん 13.00 △ たまねぎ 26.00 △ キャベツ 19.50 △ ねぎ 3.90 △ 丸鶏使用がらスープ 0.62 こいくちしょうゆ 3.12 塩 0.25 こしょう 0.02 水 150.00 冷凍みかん60g 1個 △	一人分量（g） 牛乳 206.00 ○ 精白米 100.00 □ 学校給食用強化米 0.30 牛肉 32.50 ○ 料理酒 1.04 おろししょうが 0.39 △ 木綿豆腐 104.00 ○ にんじん 19.50 △ たまねぎ 45.50 △ 糸こんにゃく 26.00 △ しいたけ 5.20 △ こまつな 13.00 △ 三温糖 2.60 □ こいくちしょうゆ 8.45 みりん風調味料 0.65 水 26.00 ちりめん 2.60 ○ にんじん 7.80 △ もやし 49.40 △ きゅうり 15.60 △ 白ごま 1.30 □ 三温糖 1.30 □ 酢 2.60 こいくちしょうゆ 1.56	一人分量（g） 牛乳 206.00 ○ 精白米 100.00 □ 学校給食用強化米 0.30 鶏肉 32.50 ○ 料理酒 1.04 カレー粉 0.33 おろしにんにく 0.39 △ たまねぎ 39.00 △ にんじん 19.50 △ じゃがいも 45.50 □ なす 15.60 △ ズッキーニ 15.60 △ うずら卵 32.50 ○ さやいんげん 10.40 △ 丸鶏使用がらスープ 0.36 カレールウ 6.25 トマトケチャップ 3.74 ウスターソース 0.62 塩 0.25 こしょう 0.02 水 75.00 ツナ水煮 10.40 ○ キャベツ 39.00 △ きゅうり 10.40 △ にんじん 6.50 △ とうもろこし 10.40 △ 三温糖 0.65 □ 酢 3.12 塩 0.20 こしょう 0.01 なたね油 1.04 □ 姉妹都市:北海道 北広島市の料理	一人分量（g） 牛乳 206.00 ○ 精白米 100.00 □ 学校給食用強化米 0.30 豚肉 35.00 ○ 料理酒 1.04 おろししょうが 0.26 △ おろしにんにく 0.26 △ 木綿豆腐 104.00 ○ にんじん 26.00 △ たまねぎ 52.00 △ たけのこ 26.00 △ 干し椎茸 1.04 △ チンゲンサイ 10.40 △ 丸鶏使用がらスープ 0.78 三温糖 0.65 □ オイスターソース 2.60 こいくちしょうゆ 2.60 塩 0.10 こしょう 0.02 じゃがいもでん粉 1.30 □ 水 39.00 鶏ささみ（チャンク） 13.00 ○ 茎わかめ 13.00 ○ にんじん 7.80 △ もやし 26.00 △ きゅうり 15.60 △ 白ごま 1.04 □ ごま油 0.91 □ 三温糖 1.04 □ 酢 2.86 こいくちしょうゆ 2.08	一人分量（g） 牛乳 206.00 ○ コッペパン 75.00 □ 鶏肉70g 1切 ○ 香草焼きシーズニング 0.65 たこ 7.80 ○ ちりめん 1.30 ○ にんじん 3.90 △ じゃがいも 26.00 □ ひろしまな漬 3.90 △ はっさく（缶詰） 13.00 △ ノンエッグマヨネーズ 3.90 □ 酢 0.23 こしょう 0.01 ベーコン 10.40 ○ 料理酒 1.04 パプリカ(粉) 0.13 にんじん 13.00 △ たまねぎ 32.50 △ マッシュルーム 7.80 △ とうがん 26.00 △ さやいんげん 10.40 △ トマト 26.00 △ 丸鶏使用がらスープ 0.68 三温糖 0.75 □ 塩 0.31 こしょう 0.02 水 125.00 ひろしま給食	一人分量（g） 牛乳 206.00 ○ 精白米 100.00 □ 学校給食用強化米 0.30 鶏肉 32.50 ○ 料理酒 1.04 ミニがんもどき 32.50 ○ さつま揚げ 13.00 ○ にんじん 19.50 △ たけのこ 26.00 △ 板こんにゃく 26.00 △ しいたけ 5.20 △ じゃがいも 71.50 □ さやいんげん 10.40 △ 三温糖 2.34 □ こいくちしょうゆ 7.15 みりん風調味料 2.60 水 39.00 にんじん 9.10 △ もやし 49.00 △ こまつな 19.50 △ 和え物用花かつお 0.78 ○ 三温糖 0.65 □ こいくちしょうゆ 2.60	一人分量（g） 牛乳 206.00 ○ 精白米 100.00 □ 学校給食用強化米 0.30 あなご刻み味付き 23.40 ○ 錦糸卵 19.50 ○ 油揚げ 6.50 ○ にんじん 10.40 △ ごぼう 15.60 △ 干し椎茸 1.04 △ グリンピース 5.20 △ こいくちしょうゆ 1.69 料理酒 0.65 みりん風調味料 2.60 水 4.55 かきあげ50ｇ 1個 △ 揚げ油 5.00 □ 鶏つくね 32.50 ○ にんじん 13.00 △ たまねぎ 19.50 △ しめじ 7.80 △ さといも 23.40 □ ねぎ 3.90 △ だし昆布 1.25 混合削り節 1.87 うすくちしょうゆ 2.50 料理酒 1.25 塩 0.25 水 150.00 広島県の郷土料理	一人分量（g） 牛乳 206.00 ○ 精白米 100.00 □ 学校給食用強化米 0.30 鶏肉 32.50 ○ 料理酒 1.30 大豆(ゆで) 19.50 ○ さつま揚げ 13.00 ○ にんじん 19.50 △ ごぼう 13.00 △ 干し椎茸 1.30 △ 板こんにゃく 19.50 △ さといも 58.50 □ れんこん 26.00 △ 角切り昆布 1.95 ○ さやいんげん 9.10 △ 白ごま 1.30 □ 三温糖 2.34 □ こいくちしょうゆ 7.15 みりん風調味料 1.30 水 39.00 せん切りたくあん 13.00 △ にんじん 7.80 △ もやし 39.00 △ こまつな 15.60 △ ごま油 0.65 □ こいくちしょうゆ 1.95 みりん風調味料 1.04 敬老の日献立 （健康長寿）	一人分量（g） 牛乳 206.00 ○ 精白米 100.00 □ 学校給食用強化米 0.30 鶏肉 39.00 ○ 塩 0.10 こしょう 0.01 じゃがいもでん粉 3.90 □ レバーでん粉付き 26.00 ○ 揚げ油 6.50 □ 三温糖 1.95 □ こいくちしょうゆ 2.60 料理酒 1.04 みりん風調味料 1.95 水 5.20 干ひじき 0.65 ○ にんじん 5.20 △ キャベツ 26.00 △ こまつな 13.00 △ ごま油 0.52 □ 三温糖 0.78 □ 酢 1.95 こいくちしょうゆ 1.56 塩 0.16 こしょう 0.01 たまご 26.00 ○ 木綿豆腐 26.00 ○ にんじん 9.10 △ たまねぎ 26.00 △ えのきたけ 7.80 △ ねぎ 3.90 △ 丸鶏使用がらスープ 0.62 こいくちしょうゆ 2.50 料理酒 1.25 塩 0.37 こしょう 0.02 じゃがいもでん粉 0.87 □ 水 156.00 貧血予防:鉄分強化料理	一人分量（g） 牛乳 206.00 ○ 黒糖パン 75.00 □ カットスパゲッティ 26.00 □ 鶏肉 32.50 ○ 料理酒 1.04 おろしにんにく 0.39 △ にんじん 10.40 △ たまねぎ 26.00 △ マッシュルーム 7.80 △ トマト缶 26.00 △ パセリ(乾) 0.04 丸鶏使用がらスープ 0.62 トマトケチャップ 11.25 塩 0.12 こしょう 0.02 水 75.00 ダイスチーズ 3.90 ○ にんじん 7.80 △ キャベツ 45.50 △ きゅうり 19.50 △ なたね油 1.30 □ 三温糖 1.04 □ 酢 3.12 塩 0.26 こしょう 0.01	一人分量（g） 牛乳 206.00 ○ 精白米 100.00 □ 学校給食用強化米 0.30 豚ひき肉 32.50 ○ 料理酒 1.04 おろししょうが 0.33 △ おろしにんにく 0.33 △ 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 52.00 △ たけのこ 26.00 △ 干し椎茸 0.65 △ ねぎ 5.20 △ 三温糖 1.30 □ こいくちしょうゆ 2.34 みりん風調味料 1.95 赤みそ 6.50 ○ 中みそ 2.60 ○ じゃがいもでん粉 1.04 □ 水 45.50 鶏ささみ（チャンク） 10.40 ○ はるさめ 6.50 □ にんじん 6.50 △ もやし 26.00 △ きゅうり 13.00 △ 白ごま 1.04 □ ごま油 1.04 □ 三温糖 1.30 □ 酢 3.12 こいくちしょうゆ 1.95
エネ 塩分	722 kcal 3.0 g	731 kcal 2.2 g	726 kcal 1.8 g	744 kcal 2.0 g	701 kcal 1.9 g	763 kcal 2.9 g	730 kcal 2.1 g	853 kcal 1.9 g	726 kcal 2.1 g	789 kcal 2.4 g	750 kcal 2.7 g	753 kcal 2.0 g

日(曜)	11(金)	14(月)	15(火)	16(水)	17(木)	18(金)	24(木)	25(金)	28(月)	29(火)	30(水)
献立	牛乳 ごはん あじの南蛮漬け みそ汁	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	牛乳 ごはん 夏野菜のみそ炒め 甘酢あえ	牛乳 コッペパン かぼちゃのシチュー 枝豆サラダ	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	牛乳 ごはん 豚キムチ 春雨スープ ヨーグルト	牛乳 ごはん カレー肉じゃが ツナともやしの炒め物	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	牛乳 ごはん 高野豆腐のうま煮 梅ちりあえ	牛乳 ごはん 鶏肉のからあげ さつまいものツナマヨサラダ 鮭のクリームスープ	牛乳 コッペパン チリコンカン ハムサラダ
食材名	一人分量（g） 牛乳 206.00 ○ 精白米 100.00 □ 学校給食用強化米 0.30 あじでん粉付き 65.00 ○ 揚げ油 6.50 □ にんじん 13.00 △ たまねぎ 39.00 △ ピーマン 6.50 △ 三温糖 2.60 □ 酢 5.20 こいくちしょうゆ 4.55 一味唐辛子 0.01 冷凍サイコロ豆腐 26.00 ○ 油揚げ 4.55 ○ にんじん 7.80 △ たまねぎ 26.00 △ ごぼう 7.80 △ じゃがいも 26.00 □ ねぎ 3.90 △ だし煮干し 2.50 中みそ 10.60 ○ 水 150.00	一人分量（g） 牛乳 206.00 ○ 精白米 100.00 □ 学校給食用強化米 0.30 牛肉 19.50 ○ 豚肉 26.00 ○ 料理酒 1.30 おろしにんにく 0.26 △ にんじん 19.50 △ たまねぎ 78.00 △ マッシュルーム 13.00 △ グリンピース 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 こしょう 0.02 水 87.50 チキンハム 7.80 ○ にんじん 7.80 △ キャベツ 39.00 △ きゅうり 19.50 △ とうもろこし 6.50 △ なたね油 1.30 □ 三温糖 1.04 □ 酢 3.25 塩 0.29 こしょう 0.01	一人分量（g） 牛乳 206.00 ○ 精白米 100.00 □ 学校給食用強化米 0.30 豚肉 39.00 ○ おろししょうが 0.26 △ 絹揚げ 45.50 ○ にんじん 15.60 △ たまねぎ 39.00 △ しめじ 10.40 △ キャベツ 45.50 △ なす 13.00 △ ズッキーニ 10.40 △ ピーマン 7.80 △ 三温糖 1.04 □ こいくちしょうゆ 2.60 みりん風調味料 1.95 赤みそ 7.15 ○ じゃがいもでん粉 0.78 □ 水 19.50 ちくわスライス 10.40 ○ こまつな 13.00 △ もやし 39.00 △ にんじん 7.80 △ カットわかめ 0.52 ○ 三温糖 1.56 □ うすくちしょうゆ 2.60 酢 3.12	一人分量（g） 牛乳 206.00 ○ コッペパン 75.00 □ 鶏肉 39.00 ○ 料理酒 1.04 にんじん 19.50 △ たまねぎ 52.00 △ マッシュルーム 9.10 △ かぼちゃ 45.50 △ グリンピース 5.20 △ 丸鶏使用がらスープ 0.68 有塩バター 1.25 □ 米粉 3.75 □ 調理用牛乳 25.00 ○ 塩 0.43 こしょう 0.02 水 68.00 えだまめ 13.00 △ にんじん 6.50 △ キャベツ 45.50 △ きゅうり 15.60 △ 三温糖 1.04 □ 酢 3.25 塩 0.33 こしょう 0.01 なたね油 1.56 □	一人分量（g） 牛乳 206.00 ○ 精白米 100.00 □ 古代米ミックス 3.00 □ 学校給食用強化米 0.30 さんまでん粉付き 65.00 ○ 揚げ油 6.50 □ 白ごま 1.30 □ おろししょうが 0.13 △ 三温糖 1.95 □ こいくちしょうゆ 2.60 料理酒 1.30 みりん風調味料 1.95 水 6.50 にんじん 6.50 △ もやし 32.50 △ ピーマン 6.50 △ 塩昆布 0.65 ○ うすくちしょうゆ 0.26 油揚げ 3.90 ○ 木綿豆腐 26.00 ○ にんじん 7.80 △ たまねぎ 19.50 △ えのきたけ 6.50 △ とうがん 19.50 △ なす 10.40 △ カットわかめ 0.65 ○ ねぎ 3.90 △ だし煮干し 2.50 中みそ 10.60 ○ 水 150.00 食育の日	一人分量（g） 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 はくさいキムチ 13.00 △ にんじん 13.00 △ たまねぎ 39.00 △ キャベツ 45.50 △ にら 6.50 △ 三温糖 0.33 □ こいくちしょうゆ 3.90 塩 0.13 ごま油 0.65 □ 木綿豆腐 26.00 ○ にんじん 10.40 △ たまねぎ 19.50 △ はるさめ 5.20 □ チンゲンサイ 15.60 △ カットわかめ 0.39 ○ 丸鶏使用がらスープ 0.68 うすくちしょうゆ 2.75 塩 0.18 こしょう 0.02 水 150.00 ヨーグルト80g 1個 ○	一人分量（g） 牛乳 206.00 ○ 精白米 100.00 □ 学校給食用強化米 0.30 豚肉 39.00 ○ 料理酒 1.04 カレー粉 0.39 にんじん 19.50 △ たまねぎ 45.50 △ 絹揚げ 32.50 ○ 細切りこんにゃく 19.50 △ じゃがいも 78.00 □ グリンピース 6.50 △ 三温糖 1.95 □ こいくちしょうゆ 6.50 みりん風調味料 2.08 水 26.00 ツナ油漬け 13.00 ○ にんじん 10.40 △ もやし 39.00 △ こまつな 15.60 △ なたね油 0.52 □ うすくちしょうゆ 1.56 みりん風調味料 0.52	一人分量（g） 牛乳 206.00 ○ 精白米 100.00 □ 学校給食用強化米 0.30 うさぎハンバーグ60ｇ 1個 ○ にんじん 6.50 △ キャベツ 26.00 △ きゅうり 13.00 △ しそひじきの佃煮 3.25 ○ うすくちしょうゆ 0.39 鶏肉 13.00 ○ にんじん 10.40 △ たまねぎ 19.50 △ 板こんにゃく 15.60 △ しめじ 7.80 △ さといも 32.50 □ 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 2.75 うすくちしょうゆ 1.25 料理酒 1.25 塩 0.31 水 150.00 月見団子（素甘）20g 1個 □ 行事食:月見	一人分量（g） 牛乳 206.00 ○ 精白米 100.00 □ 学校給食用強化米 0.30 鶏肉 32.50 ○ 高野豆腐 9.10 ○ にんじん 19.50 △ たけのこ 26.00 △ ごぼう 13.00 △ 板こんにゃく 19.50 △ じゃがいも 65.00 □ さやいんげん 10.40 △ 三温糖 1.95 □ こいくちしょうゆ 7.15 みりん風調味料 1.69 水 65.00 ちりめん 1.30 ○ カリカリ梅 0.65 △ にんじん 9.10 △ キャベツ 52.00 △ きゅうり 15.60 △ 三温糖 0.78 □ うすくちしょうゆ 1.56	一人分量（g） 牛乳 206.00 ○ 精白米 100.00 □ 学校給食用強化米 0.30 鶏肉 60.00 ○ 料理酒 1.95 塩 0.43 こしょう 0.02 ガーリックパウダー 0.05 じゃがいもでん粉 6.50 □ 揚げ油 6.50 □ ツナ水煮 6.50 ○ にんじん 3.90 △ さつまいも 32.50 □ きゅうり 10.40 △ ノンエッグマヨネーズ 5.20 □ 酢 0.52 塩 0.13 こしょう 0.01 鮭角切り 39.00 ○ にんじん 19.50 △ たまねぎ 52.00 △ しめじ 9.10 △ じゃがいも 45.50 □ グリンピース 5.20 △ 丸鶏使用がらスープ 0.68 有塩バター 1.25 □ 米粉 3.75 □ 調理用牛乳 25.00 ○ 塩 0.43 こしょう 0.02 水 68.75 向陽中学校 リクエスト給食	一人分量（g） 牛乳 206.00 ○ コッペパン 75.00 □ 豚ひき肉 39.00 ○ おろしにんにく 0.26 △ 料理酒 1.30 チリパウダー 0.13 パプリカ(粉) 0.04 ミックスビーンズ 32.50 ○ にんじん 26.00 △ たまねぎ 52.00 △ マッシュルーム 13.00 △ じゃがいも 65.00 □ トマト缶 26.00 △ ウスターソース 1.30 丸鶏使用がらスープ 0.65 三温糖 1.30 □ 塩 0.33 こしょう 0.02 水 65.00 ピッコロハム 13.00 ○ にんじん 7.80 △ キャベツ 39.00 △ きゅうり 15.60 △ なたね油 1.30 □ 三温糖 1.04 □ 酢 3.25 塩 0.26 こしょう 0.01
エネ 塩分	750 kcal 2.3 g	753 kcal 2.7 g	702 kcal 2.2 g	707 kcal 2.6 g	743 kcal 2.3 g	701 kcal 2.4 g	732 kcal 1.4 g	708 kcal 1.7 g	701 kcal 2.0 g	867 kcal 1.7 g	722 kcal 3.0 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）