



10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(木)	2(金)	5(月)	6(火)	7(水)	8(木)	9(金)	15(木)	16(金)	19(月)		
献立	牛乳 ごはん いかとじゃがいもの煮物 いろどり炒め チーズ	牛乳 ごはん いわしの香味だれかけ じゃがいものみそ汁 東広島キラキラマスカット	牛乳 栗ごはん 秋野菜のうま煮 干草あえ	牛乳 ごはん マーボー豆腐 ナムル	牛乳 コッペパン ブルーベリージャム 鶏肉とレバーのケチャップがらめ キャロットサラダ 白いんげん豆のスープ	牛乳 ごはん 美酒鍋 ひじきのごま Mayoネーズあえ	牛乳 古代米ごはん 鮭のレモン風味揚げ しめじあえ ゆめまる汁	牛乳 ごはん 豚じゃが 菜漬け炒め 小魚アーモンド	牛乳 ごはん ヤンニョムチキン 添え野菜 チゲ鍋	牛乳 ごはん さばの照り焼き 柿なます 米粉めん汁		
	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 31.20 ○ 料理酒 1.30 いか 26.00 ○ にんじん 26.00 △ たまねぎ 45.50 △ 板こんにやく 26.00 △ じゃがいも 78.00 □ 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 1.56 水 39.00 にんじん 6.50 △ もやし 52.00 △ こまつな 15.60 △ とうもろこし 6.50 △ こいくちしょうゆ 0.75 塩 0.25 こしょう 0.01 なたね油 0.75 □ チーズ15g 1個 ○	牛乳 206.00 ○ 精白米 100.00 □ 学校給食用強化米 0.30 いわしでん粉付き 65.00 ○ 揚げ油 6.50 □ しろねぎ 7.80 △ おろししょうが 0.26 △ 三温糖 1.30 □ こいくちしょうゆ 2.60 料理酒 1.30 みりん風調味料 1.30 水 3.90 木綿豆腐 26.00 ○ 油揚げ 3.90 ○ カットわかめ 0.39 ○ にんじん 7.80 △ たまねぎ 19.50 △ じゃがいも 32.50 △ しいたけ 5.20 △ だし煮干し 2.50 中みそ 10.62 ○ 水 150.00 シャインマスカット 3粒 △	牛乳 206.00 ○ 精白米 90.00 □ 学校給食用強化米 0.27 くり 29.00 □ 鶏肉 39.00 ○ 料理酒 1.04 さつま揚げ 13.00 ○ にんじん 19.50 △ とうバンジャン 19.50 △ 木綿豆腐 39.00 △ にんじん 104.00 △ レバーでん粉付き 19.50 △ 揚げ油 52.00 △ トマトケチャップ 1.30 ウスターソース 26.00 △ 三温糖 2.60 干し椎茸 0.65 △ ねぎ 5.20 △ みりん風調味料 1.30 水 2.34 こいくちしょうゆ 2.08 みりん風調味料 6.50 ○ 赤みそ 2.60 中みそ 1.04 じゃがいもでん粉 32.50 にんじん 10.40 △ もやし 45.50 △ きゅうり 19.50 △ 白ごま 1.00 三温糖 0.52 □ こいくちしょうゆ 2.60 ごま油 1.30 □ 水 155.00	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 △ こしょう 0.01 じゃがいもでん粉 3.90 □ にんじん 19.50 ○ たまねぎ 6.50 □ 細切りこんにやく 5.20 はくさい 1.30 しいたけ 0.65 □ ピーマン 6.50 △ 清酒(上撰) 3.90 塩 0.78 こしょう 0.04 ツナ水煮 10.40 ○ 干ひじき 1.30 ○ にんじん 6.50 △ じゃがいも 39.00 ○ みずりごま 15.60 △ 白すりごま 1.04 ノンエッグ Mayoネーズ 7.15 こいくちしょうゆ 1.04 酢 0.46 水 155.00	牛乳 206.00 ○ コッペパン 75.00 □ ブルーベリージャム15g 1個 □ 鶏肉 45.50 ○ 料理酒 0.10 おろしにんにく 0.01 絹揚げ 3.90 □ にんじん 19.50 ○ たまねぎ 6.50 □ にんじん 19.50 △ じゃがいも 45.50 △ 細切りこんにやく 26.00 △ はくさい 52.00 △ しいたけ 6.50 △ ビーマン 6.50 △ 清酒(上撰) 3.90 塩 0.78 こしょう 0.04 ツナ水煮 10.40 ○ 干ひじき 1.30 ○ にんじん 6.50 △ じゃがいも 39.00 ○ みずりごま 15.60 △ 白すりごま 1.04 ノンエッグ Mayoネーズ 7.15 こいくちしょうゆ 1.04 酢 0.46 水 155.00	牛乳 206.00 ○ 精白米 100.00 □ 学校給食用強化米 0.30 古代米ミックス 3.00 □ 学校給食用強化米 0.30 豚肉 19.50 ○ 料理酒 26.00 ○ 鮭でん粉付き 65.00 ○ 揚げ油 6.50 □ レモン果汁 1.56 △ 三温糖 1.95 □ 酢 1.30 うすくちしょうゆ 1.95 料理酒 1.30 水 4.55 にんじん 3.90 △ もやし 26.00 △ ほうれんそう 13.00 △ しめじ 6.50 △ 三温糖 0.39 □ こいくちしょうゆ 1.30 冷凍サイコロ豆腐 32.50 ○ 油揚げ 3.90 ○ にんじん 7.80 △ たまねぎ 32.50 △ れんこん 10.40 △ ごぼう 10.40 △ だし煮干し 2.50 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 32.50 ○ 料理酒 1.04 絹揚げ 32.50 ○ にんじん 19.50 △ たまねぎ 52.00 △ トマトケチャップ 9.10 コチジャン 78.00 ○ おろしにんにく 0.32 △ 三温糖 1.04 □ 料理酒 1.95 みりん風調味料 1.30 ごま油 26.00 水 3.90 ひろしまな漬 13.00 △ にんじん 7.80 △ もやし 45.50 △ こまつな 15.60 △ きゅうり 10.40 △ うすくちしょうゆ 1.95 みりん風調味料 1.04 水 150.00	牛乳 206.00 ○ 精白米 100.00 □ 学校給食用強化米 0.30 鶏肉 65.00 ○ 塩 0.43 こしょう 0.02 じゃがいもでん粉 6.50 □ 揚げ油 6.50 □ みりん風調味料 6.50 □ じゃがいもでん粉 9.10 コチジャン 0.32 おろしにんにく 0.32 △ 三温糖 1.04 □ 料理酒 1.95 みりん風調味料 1.95 ごま油 1.30 酢 2.08 かき 10.40 △ だいこん 39.00 △ 三温糖 0.78 □ しょうゆ 2.08 酢 0.21 鶏肉 13.00 ○ かまぼこ赤 7.80 ○ 米粉めん 15.60 □ にんじん 7.80 △ たまねぎ 32.50 △ えのきたけ 7.80 △ カットわかめ 0.65 ○ 料理酒 1.25 混合削り節 1.87 にんじん 1.87 こいくちしょうゆ 2.25 うすくちしょうゆ 1.25 料理酒 0.37 塩 150.00 水 150.00	牛乳 206.00 ○ 精白米 100.00 □ 学校給食用強化米 0.30 さば60g 1切 ○ おろししょうが 0.24 △ 三温糖 1.20 □ こいくちしょうゆ 2.40 みりん風調味料 1.80 じゃがいもでん粉 0.36 □ 水 3.60 かき 10.40 △ だいこん 39.00 △ 三温糖 0.78 □ しょうゆ 2.08 酢 0.21 鶏肉 13.00 ○ かまぼこ赤 7.80 ○ 米粉めん 15.60 □ にんじん 7.80 △ たまねぎ 32.50 △ えのきたけ 7.80 △ カットわかめ 0.65 ○ 料理酒 1.25 混合削り節 1.87 にんじん 1.87 こいくちしょうゆ 2.25 うすくちしょうゆ 1.25 料理酒 0.37 塩 150.00 水 150.00			
	おいしい！広島 (シャインマスカット)				目の愛護デー (ビタミンA強化料理)	東広島市の行事食 酒まつり	食育の日		中央中学校 リクエスト給食	東広島市の郷土料理		
	エネ 塩分	710 kcal 2.0 g	786 kcal 2.2 g	731 kcal 1.7 g	728 kcal 2.0 g	804 kcal 3.0 g	714 kcal 1.6 g	754 kcal 2.1 g	728 kcal 1.9 g	886 kcal 2.6 g	716 kcal 2.4 g	
	日(曜)	20(火)	21(水)	22(木)	23(金)	26(月)	27(火)	28(水)	29(木)	30(金)		
	献立	牛乳 東広島オールスター★担々丼 (ごはん) (東広島オールスター★担々丼の具) ワンタンスープ	牛乳 コッペパン きのこクリームパスタ せとうち太陽サラダ	牛乳 ごはん えびと豆腐のチリソース煮 じゃがいもの中華炒め	牛乳 ごはん 大根と里芋の鶏そぼろあん ちくわと野菜のあえ物	牛乳 ごはん 高野豆腐の卵とじ じゃこ炒め	牛乳 ごはん ホイコーロー 豆腐と春雨のスープ	牛乳 ごはん 黒糖パン かぼちゃコロッケ れんこんサラダ ジュリアンスープ	牛乳 秋いっぱいカレーライス (ごはん) (秋いっぱいカレーライスのルウ) りっちゃんんのサラダ	牛乳 ごはん 生揚げの中華煮 パンパンジー		
		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 豚ひき肉 32.50 ○ 料理酒 1.30 おろししょうが 0.39 △ おろしにんにく 0.26 △ トウバンジャン 0.26 刻み大豆 19.50 ○ にんじん 15.60 △ たまねぎ 26.00 △ れんこん 13.00 △ とうもろこし 10.40 △ ピーマン 7.80 △ 白すりごま 2.60 丸鶏使用がらスープ 0.39 三温糖 1.30 こいくちしょうゆ 1.95 こしょう 6.50 ごま油 1.30 鶏肉 13.00 ○ 料理酒 0.78 ワンタン皮 7.80 □ にんじん 10.40 △ たまねぎ 26.00 △ もやし 19.50 △ チンゲンサイ 15.60 △ 丸鶏使用がらスープ 0.62 こいくちしょうゆ 1.25 うすくちしょうゆ 1.50 塩 0.25 こしょう 0.02 水 155.00	牛乳 206.00 ○ コッペパン 75.00 □ カットスバゲッティ 26.00 □ 料理酒 32.50 おろしにんにく 0.26 △ にんじん 19.50 △ たまねぎ 39.00 △ しいたけ 5.20 △ しめじ 7.80 △ マッシュルーム 7.80 △ パセリ(乾) 0.04 たまねぎ 0.75 丸鶏使用がらスープ 0.75 米粉 3.12 □ 調理用牛乳 31.25 ○ 有塩バター 0.62 □ 塩 0.50 こしょう 0.02 水 87.50 大豆(ゆで) 10.40 ○ はっさく(缶詰) 13.00 ○ カットわかめ 0.65 ○ にんじん 6.50 △ だいこん 39.00 △ レモン果汁 1.04 △ なたね油 1.30 □ 三温糖 1.30 □ 酢 2.28 塩 0.26 こしょう 0.01	牛乳 206.00 ○ 精白米 100.00 □ 学校給食用強化米 0.30 鶏肉 20.00 ○ 料理酒 1.30 高野豆腐 0.26 △ トウバンジャン 0.13 チリパウダー 0.07 にんじん 19.50 ○ だいこん 58.50 △ さといも 104.00 ○ 木綿豆腐 19.50 △ にんじん 19.50 △ たまねぎ 39.00 △ だし煮干し 23.40 △ グリーンピース 6.50 △ 丸鶏使用がらスープ 0.52 トマトケチャップ 19.50 △ 三温糖 1.30 □ こいくちしょうゆ 3.12 じゃがいもでん粉 0.91 □ 水 26.00 ちりめん 2.60 ○ ごま油 0.39 ○ にんじん 10.40 △ じゃがいも 45.50 △ こまつな 19.50 △ こいくちしょうゆ 1.04 水 0.01	牛乳 206.00 ○ 精白米 100.00 □ 学校給食用強化米 0.30 鶏ひき肉 39.00 ○ 料理酒 1.56 おろししょうが 0.39 △ 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 △ しいたけ 1.04 △ たまねぎ 65.00 □ じゃがいも 6.50 △ さやいんげん 26.00 □ 三温糖 2.34 □ こいくちしょうゆ 7.15 赤みそ 1.95 中みそ 3.90 テンメンジャン 2.60 みりん風調味料 2.60 水 65.00 ちりめん 1.95 ○ なたね油 0.65 □ にんじん 7.80 △ キャベツ 49.40 △ こまつな 19.50 △ こいくちしょうゆ 0.08 水 155.00	牛乳 206.00 ○ 精白米 100.00 □ 学校給食用強化米 0.30 鶏肉 26.00 ○ 料理酒 1.30 おろししょうが 9.10 ○ おろしにんにく 0.39 △ 絹揚げ 10.40 △ にんじん 19.50 △ たまねぎ 39.00 △ にんじん 19.50 △ じゃがいも 45.50 △ 干し椎茸 1.04 △ じゃがいも 65.00 □ さやいんげん 6.50 △ 三温糖 2.34 □ こいくちしょうゆ 7.15 赤みそ 1.95 中みそ 3.90 テンメンジャン 2.60 みりん風調味料 2.60 水 65.00 ちりめん 1.95 ○ なたね油 0.65 □ にんじん 7.80 △ キャベツ 49.40 △ こまつな 19.50 △ こいくちしょうゆ 0.08 水 155.00	牛乳 206.00 ○ 精白米 100.00 □ 学校給食用強化米 0.30 黒糖パン 75.00 □ 揚げ油 6.00 □ 豚肉 45.50 ○ 料理酒 1.04 にんじん 0.39 △ おろしにんにく 0.39 △ れんこん 32.50 △ たまねぎ 7.80 △ ノンエッグ Mayoネーズ 3.90 □ じゃがいも 0.78 うすくちしょうゆ 0.39 しめじ 0.01 ベーコン 10.40 ○ 料理酒 0.65 にんじん 10.40 △ たまねぎ 26.00 △ えのきたけ 7.80 △ キャベツ 45.50 △ パセリ(乾) 0.04 丸鶏使用がらスープ 0.75 塩 0.31 こしょう 0.02 水 155.00	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 1.30 おろしにんにく 0.39 △ にんじん 13.00 △ たまねぎ 39.00 △ 絹揚げ 71.50 ○ れんこん 26.00 △ たまねぎ 52.00 △ たけのこ 26.00 △ 干し椎茸 0.52 △ チンゲンサイ 15.60 △ 丸鶏使用がらスープ 0.65 三温糖 0.65 □ こいくちしょうゆ 5.20 みりん風調味料 1.30 じゃがいもでん粉 0.78 □ 水 45.50 鶏ささみ(チャンク) 13.00 ○ にんじん 6.50 △ もやし 45.50 △ きゅうり 13.00 △ 白ごま 0.65 □ 白すりごま 0.65 □ ごま油 1.04 □ 三温糖 1.04 □ 酢 3.12 塩 0.03 こしょう 0.01 水 2.21				
		ひろしま給食						行事食:ハロウィン				
		エネ 塩分	722 kcal 2.7 g	706 kcal 2.9 g	701 kcal 2.2 g	708 kcal 1.8 g	713 kcal 2.1 g	710 kcal 2.6 g	784 kcal 2.9 g	747 kcal 2.7 g	730 kcal 1.8 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）