



10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

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 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 ひじきのごまヨネーズあえ	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 ごはん 高野豆腐の卵とじ じゃこ炒め	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) ワントンスープ	牛乳 黒糖パン 鶏肉と野菜のトマト煮 カラフルソテー	牛乳 ごはん 生揚げの中華煮 バンバンジー	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 大根と里芋の鶏そぼろあん ちくわと野菜のあえ物	牛乳 秋いっばいカレーライス (ごはん) (秋いっばいカレーライスのルウ) りっちゃんのスラダ
	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 ○ コッペパン 55.00 □ ブルーベリージャム15g 1個 □ 鶏肉 35.00 ○ 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 15.00 ○ 揚げ油 5.00 □ トマトケチャップ 4.00 □ ウスターソース 1.00 三温糖 0.50 □ みりん風調味料 0.60 水 4.00 にんじん 20.00 △ キャベツ 15.00 ○ なたね油 0.50 □ 三温糖 0.40 □ 酢 1.75 塩 0.12 こしょう 0.01 ベーコン 5.00 ○ 料理酒 0.50 白いんげんがめ(乾) 6.00 ○ にんじん 8.00 △ たまねぎ 20.00 △ マッシュルーム 6.00 △ じゃがいも 20.00 □ パセリ(乾) 0.03 丸鶏使用がらスープ 0.50 うすくちしょうゆ 1.00 塩 0.20 こしょう 0.02 水 125.00 目の愛護デー (ビタミンA強化料理)	牛乳 206.00 ○ 精白米 80.00 □ 学校給食用強化米 0.24 豚肉 15.00 ○ 鶏肉 20.00 ○ 料理酒 1.00 おろしにんにく 0.20 △ 絹揚げ 25.00 ○ にんじん 15.00 △ たまねぎ 35.00 △ 細切りこんにゃく 20.00 △ はくさい 40.00 △ しいたけ 5.00 △ ピーマン 5.00 △ 清酒(上撰) 3.00 塩 0.60 こしょう 0.03 ツナ水煮 8.00 ○ 干ひじき 1.00 ○ にんじん 5.00 △ じゃがいも 30.00 □ こまつな 12.00 ○ 白すりごま 0.80 □ ノンエッグマヨネーズ 5.50 □ こいくちしょうゆ 0.80 酢 0.35 東広島市の行事食 酒まつり	牛乳 206.00 ○ 精白米 80.00 □ 学校給食用強化米 0.24 いわしでん粉付き 50.00 ○ 揚げ油 5.00 □ しろねぎ 6.00 △ おろししょうが 0.20 △ おろしにんにく 0.20 △ 三温糖 1.00 □ こいくちしょうゆ 2.00 たまねぎ 1.00 料理酒 1.00 みりん風調味料 3.00 水 3.00 木綿豆腐 20.00 ○ 油揚げ 3.00 ○ カットわかめ 0.30 ○ にんじん 6.00 △ たまねぎ 15.00 △ じゃがいも 25.00 □ しいたけ 4.00 △ だし煮干し 2.00 キャベツ 8.50 ○ 中みそ 125.00 こまつな 1.50 こいくちしょうゆ 0.06 シャインマスカット 2粒 △ おいしい! 広島 (シャインマスカット)	牛乳 206.00 ○ 精白米 80.00 □ 学校給食用強化米 0.24 鶏肉 20.00 ○ 料理酒 1.00 高野豆腐 7.00 ○ さつま揚げ 8.00 ○ にんじん 15.00 △ 刻み大豆 30.00 △ にんじん 0.80 △ たまねぎ 50.00 □ れんこん 5.00 △ とうもろこし 20.00 ○ ピーマン 1.80 □ 白すりごま 5.50 丸鶏使用がらスープ 1.50 三温糖 50.00 こいくちしょうゆ 1.50 中みそ 0.50 □ ごま油 6.00 △ 鶏肉 38.00 △ 料理酒 15.00 ○ ワントン皮 1.50 にんじん 0.06 たまねぎ 15.00 △ もやし 15.00 △ チンゲンサイ 12.00 △ 丸鶏使用がらスープ 0.50 こいくちしょうゆ 1.00 うすくちしょうゆ 1.20 塩 0.20 こしょう 0.02 水 125.00 ひろしま給食	牛乳 206.00 ○ 精白米 80.00 □ 学校給食用強化米 0.24 黒糖パン 55.00 □ 鶏肉 25.00 ○ 料理酒 1.00 にんじん 20.00 △ たまねぎ 45.00 ○ おろしにんにく 45.00 □ じゃがいも 0.20 △ しめじ 8.00 △ さやいんげん 6.00 △ トマト缶 20.00 △ たまねぎ 20.00 △ トマトケチャップ 7.00 トマトピューレ 3.00 ウスターソース 1.30 丸鶏使用がらスープ 0.45 三温糖 1.00 □ 塩 0.10 こしょう 0.02 水 30.00 ベーコン 8.00 ○ なたね油 0.50 □ キャベツ 35.00 △ キーマンミックス 18.00 塩 0.12 こしょう 0.01 鶏肉 10.00 ○ 料理酒 0.60 ワントン皮 6.00 □ にんじん 8.00 △ たまねぎ 20.00 △ もやし 15.00 △ チンゲンサイ 12.00 △ 丸鶏使用がらスープ 0.50 こいくちしょうゆ 1.00 うすくちしょうゆ 1.20 塩 0.20 こしょう 0.02 水 125.00	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 豚肉 20.00 △ おろしにんにく 0.20 △ にんじん 15.00 △ 絹揚げ 30.00 △ しいたけ 4.00 △ たまねぎ 40.00 △ しめじ 6.00 △ さやいんげん 8.00 △ マッシュルーム 0.03 丸鶏使用がらスープ 0.60 米粉 2.50 □ 調理用牛乳 4.00 有塩バター 0.50 □ 塩 0.40 こしょう 0.02 水 35.00 鶏ささみ(チャंक) 10.00 ○ にんじん 5.00 △ カットわかめ 35.00 △ にんじん 10.00 △ きゅうり 5.00 △ だいこん 0.50 □ 白すりごま 0.50 □ ごま油 0.80 □ 三温糖 0.80 □ 酢 2.40 こいくちしょうゆ 1.70 大豆(ゆで) 8.00 ○ はっさく(缶詰) 5.00 △ カットわかめ 0.95 ○ にんじん 5.00 △ だいこん 30.00 △ レモン果汁 0.80 △ なたね油 1.00 □ 三温糖 1.00 □ 酢 1.75 塩 0.20 こしょう 0.01	牛乳 206.00 ○ コッペパン 55.00 □ 精白米 80.00 □ 学校給食用強化米 0.24 鶏肉 30.00 ○ 料理酒 0.80 豚肉 10.00 △ おろしにんにく 0.20 △ たまねぎ 40.00 △ マッシュルーム 7.00 △ じゃがいも 15.00 □ さつまいも 25.00 □ グリーンピース 4.00 △ 丸鶏使用がらスープ 0.55 有塩バター 1.50 □ 米粉 3.50 □ 調理用牛乳 25.00 ○ 塩 0.35 こしょう 0.02 水 50.00 チキンハム 6.00 ○ にんじん 5.00 △ キャベツ 35.00 △ とうもろこし 5.00 △ きゅうり 10.00 △ なたね油 1.00 □ 三温糖 0.80 □ 酢 2.50 塩 0.20 こしょう 0.01 鶏ひき肉 30.00 ○ 料理酒 1.20 おろしにんにく 0.30 △ おろししょうが 30.00 △ 絹揚げ 10.00 △ にんじん 20.00 △ だいこん 45.00 △ さといも 45.00 □ さやいんげん 15.00 □ しめじ 5.00 △ グリーンピース 4.00 △ みりん風調味料 2.00 カレーウ 14.00 トマトケチャップ 3.00 ウスターソース 2.00 水 80.00 ちくわスライス 6.00 ○ にんじん 8.00 ○ もやし 35.00 △ きゅうり 10.00 △ 三温糖 0.70 □ 酢 1.50 こいくちしょうゆ 1.50 オキチンハム 8.00 ○ にんじん 5.00 △ キャベツ 25.00 △ とうもろこし 5.00 △ きゅうり 15.00 △ 塩昆布 0.50 ○ 和え物用花かつお 0.25 ○ なたね油 1.00 ○ 三温糖 0.50 □ 酢 2.70 塩 0.02 こしょう 0.01			
	エネ 塩分	642 kcal 2.3 g	593 kcal 1.0 g	646 kcal 1.9 g	588 kcal 1.8 g	599 kcal 2.1 g	593 kcal 2.1 g	600 kcal 1.4 g	565 kcal 2.2 g	584 kcal 1.4 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 ごはん さばの照り焼き 柿なます 米粉めん汁	牛乳 ごはん 豚じゃが 菜漬け炒め	牛乳 コッペパン タンドリーチキン ツナコーンサラダ 旬のやさしいたっぷりABCスープ	牛乳 ごはん ホイコーロー 豆腐と春雨のスープ	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 栗ごはん 秋野菜のうま煮 千草あえ	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 コッペパン スイートシチュー フレンチサラダ	牛乳 ごはん さんまの塩焼き 五目きんぴら 豆腐のすまし汁	
	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 80.00 □ 学校給食用強化米 0.24 さば50g 1切 ○ おろししょうが 0.20 △ 三温糖 1.00 □ こいくちしょうゆ 2.00 みりん風調味料 1.50 じゃがいもでん粉 0.30 □ 水 3.00 かき 8.00 △ だいこん 30.00 △ 三温糖 0.60 □ 酢 1.60 塩 0.16 鶏肉 10.00 ○ かまぼこ赤 6.00 ○ 米粉めん 12.00 □ にんじん 6.00 △ たまねぎ 25.00 △ えのきたけ 6.00 △ カットわかめ 0.50 ○ だし昆布 1.00 混合削り節 1.50 こいくちしょうゆ 1.50 うすくちしょうゆ 1.80 料理酒 1.00 塩 0.30 水 120.00 東広島市の郷土料理	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 絹揚げ 25.00 ○ にんじん 15.00 △ たまねぎ 40.00 △ 糸こんにゃく 20.00 △ じゃがいも 60.00 □ さやいんげん 5.00 △ 三温糖 2.00 □ こいくちしょうゆ 5.50 みりん風調味料 1.00 水 20.00 ひろしまな漬 10.00 △ にんじん 6.00 △ もやし 35.00 △ こまつな 12.00 △ ごま油 0.50 □ うすくちしょうゆ 1.50 みりん風調味料 0.80 アルファベットマカロニ 3.50 □ にんじん 8.00 △ たまねぎ 15.00 △ れんこん 6.00 △ しめじ 5.00 △ えのきたけ 5.00 △ じゃがいも 25.00 □ ブロッコリー 10.00 △ 丸鶏使用がらスープ 0.55 ごま油 0.25 こしょう 0.02 水 125.00 寺西小学校 リクエスト給食	牛乳 206.00 ○ コッペパン 55.00 □ 鶏肉50g 1切 ○ おろししょうが 0.20 △ おろしにんにく 0.20 △ カレー粉 0.32 じゃがいもでん粉 0.65 □ ウスターソース 0.80 三温糖 0.25 □ こいくちしょうゆ 0.95 料理酒 0.95 ツナ水煮 5.00 ○ にんじん 3.00 △ キャベツ 20.00 △ きゅうり 4.00 △ とうもろこし 5.00 △ ノンエッグマヨネーズ 3.00 □ 酢 0.30 塩 0.08 こしょう 0.01 鶏肉 10.00 ○ 料理酒 0.80 木綿豆腐 25.00 ○ 油揚げ 8.00 △ たまねぎ 10.00 △ もやし 4.00 □ はるさめ 4.00 □ 干し椎茸 0.40 △ チンゲンサイ 8.00 △ 丸鶏使用がらスープ 0.55 ごま油 0.50 □ こいくちしょうゆ 2.50 塩 0.15 こしょう 0.02 水 120.00	牛乳 206.00 ○ 精白米 80.00 □ 学校給食用強化米 0.24 鮭でん粉付き 50.00 ○ 揚げ油 5.00 □ レモン果汁 1.20 △ 三温糖 1.50 □ 酢 1.00 うすくちしょうゆ 1.50 料理酒 1.00 水 3.50 にんじん 3.00 △ もやし 20.00 △ ほうれんそう 10.00 △ しめじ 5.00 △ みりん風調味料 0.30 □ こしょう 0.02 こいくちしょうゆ 1.00 木綿豆腐 25.00 ○ にんじん 8.00 △ たまねぎ 10.00 △ れんこん 8.00 △ ごまつな 8.00 △ ねぎ 3.00 △ だし煮干し 2.00 中みそ 8.50 ○ 水 120.00	牛乳 206.00 ○ 精白米 80.00 □ 学校給食用強化米 0.24 古代米ミックス 2.40 □ 学校給食用強化米 0.24 鮭 50.00 ○ 鶏肉 30.00 ○ 料理酒 0.80 さつま揚げ 10.00 ○ チリパウダー 15.00 △ だいこん 30.00 △ むきえび 1.00 しめじ 1.50 板こんにゃく 20.00 △ れんこん 20.00 △ さといも 30.00 △ さやいんげん 5.00 △ 三温糖 2.00 □ トマトケチャップ 5.50 みりん風調味料 1.00 水 30.00 炒り卵 10.00 ○ にんじん 6.00 △ キャベツ 20.00 △ もやし 15.00 △ にんじん 10.00 △ ごまつな 0.60 □ 酢 1.50 うすくちしょうゆ 1.20 鶏肉 10.00 ○ 料理酒 0.80 木綿豆腐 25.00 ○ にんじん 8.00 △ たまねぎ 10.00 △ れんこん 8.00 △ ごまつな 8.00 △ ねぎ 3.00 △ だし煮干し 2.00 中みそ 8.50 ○ 水 120.00	牛乳 206.00 ○ 精白米 70.00 □ 学校給食用強化米 0.21 学校給食用強化米 23.00 □ 鶏肉 30.00 ○ 料理酒 0.80 おろしにんにく 0.20 △ トウバンジャン 0.10 チリパウダー 0.05 むきえび 15.00 ○ 木綿豆腐 80.00 ○ にんじん 15.00 △ たまねぎ 30.00 △ 板こんにゃく 20.00 △ れんこん 20.00 △ さといも 30.00 △ グリーンピース 5.00 △ 丸鶏使用がらスープ 0.40 トマトケチャップ 15.00 三温糖 1.00 □ こいくちしょうゆ 2.40 じゃがいもでん粉 0.70 □ 水 20.00 ちりめん 2.00 ○ ごま油 0.30 □ にんじん 8.00 △ じゃがいも 35.00 □ こまつな 15.00 △ 丸鶏使用がらスープ 0.20 こいくちしょうゆ 0.80 塩 0.05 こしょう 0.01	牛乳 206.00 ○ コッペパン 55.00 □ 精白米 80.00 □ 学校給食用強化米 0.24 鶏肉 30.00 ○ 料理酒 1.00 にんじん 10.00 △ たまねぎ 40.00 △ マッシュルーム 7.00 △ じゃがいも 15.00 □ さつまいも 25.00 □ グリーンピース 4.00 △ 丸鶏使用がらスープ 0.55 有塩バター 1.50 □ 米粉 3.50 □ 調理用牛乳 25.00 ○ 塩 0.35 こしょう 0.02 水 50.00 チキンハム 6.00 ○ にんじん 5.00 △ キャベツ 35.00 △ とうもろこし 5.00 △ きゅうり 10.00 △ なたね油 1.00 □ 三温糖 0.80 □ 酢 2.50 塩 0.20 こしょう 0.01 鶏ひき肉 30.00 ○ 料理酒 1.20 おろしにんにく 0.30 △ おろししょうが 30.00 △ 絹揚げ 10.00 △ にんじん 20.00 △ だいこん 45.00 △ さといも 45.00 □ さやいんげん 15.00 □ しめじ 5.00 △ グリーンピース 4.00 △ みりん風調味料 2.00 カレーウ 14.00 トマトケチャップ 3.00 ウスターソース 2.00 水 80.00 ちくわスライス 6.00 ○ にんじん 8.00 ○ もやし 35.00 △ きゅうり 10.00 △ なたね油 1.00 □ 三温糖 0.80 □ 酢 2.50 塩 0.20 こしょう 0.01			
	エネ 塩分	599 kcal 2.0 g	570 kcal 1.4 g	570 kcal 2.0 g	582 kcal 1.8 g	620 kcal 1.7 g	595 kcal 1.4 g	580 kcal 1.6 g	582 kcal 2.0 g	620 kcal 2.1 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。