



10月 学校給食献立表 B (小)

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 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 ホイコーロー 冬瓜のスープ	牛乳 ごはん 高野豆腐の卵とじ じゃこ炒め	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 豆乳みそ汁 東広島キラキラマスカット	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 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 豚じゃがめ 菜漬揚げ炒め	牛乳 ごはん 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	
	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 鶏ひき肉 30.00 ○ 料理酒 1.20 おろししょうが 0.30 △ 絹揚げ 30.00 ○ にんじん 20.00 △ だいこん 45.00 △ さといも 45.00 △ さやいんげん 8.00 △ 三温糖 1.70 □ こいくちしょうゆ 6.00 みりん風調味料 2.00 じゃがいもでん粉 0.80 □ 水 25.00 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	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 おろししょうが 0.30 △ おろしにんにく 0.30 △ トウバンジャン 0.05 にんじん 15.00 △ たまねぎ 30.00 △ キャベツ 40.00 △ 茎にんにく 10.00 △ 三温糖 0.40 □ こいくちしょうゆ 0.70 赤みそ 3.00 ○ 中みそ 3.00 ○ みりん風調味料 1.20 こしょう 0.02 じゃがいもでん粉 0.50 □ 鶏肉 10.00 ○ 料理酒 0.50 ミニ絹揚げ 20.00 ○ にんじん 8.00 △ 干し椎茸 0.40 △ とうがん 30.00 △ チンゲンサイ 8.00 △ 丸鶏使用がらスープ 0.50 こいくちしょうゆ 1.50 うすくちしょうゆ 2.50 みりん風調味料 1.00 ごま油 0.30 □ 水 125.00	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 △ たまねぎ 30.00 △ 干し椎茸 0.80 △ じゃがいも 50.00 □ さやいんげん 5.00 △ たまご 20.00 ○ 三温糖 1.80 □ みりん風調味料 1.50 水 50.00 ちりめん 1.50 ○ なたね油 0.50 □ 三温糖 0.40 □ 酢 1.75 にんじん 6.00 △ キャベツ 38.00 △ こまつな 15.00 △ こいくちしょうゆ 1.50 塩 0.06 ベーコン 5.00 ○ 料理酒 0.50 白いんげんまめ(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	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 ○ 料理酒 0.08 塩 0.01 こしょう 0.01 じゃがいもでん粉 3.00 □ にんじん 15.00 △ たまねぎ 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 にんじん 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	牛乳 206.00 ○ 精白米 80.00 □ 学校給食用強化米 0.24 豚肉 15.00 ○ 揚げ油 20.00 ○ しろうぎ 1.00 おろしにんにく 0.20 △ おろししょうが 0.20 △ 三温糖 1.00 □ こいくちしょうゆ 2.00 料理酒 1.00 みりん風調味料 20.00 △ 水 40.00 △ 木綿豆腐 5.00 △ 油揚げ 3.00 にんじん 8.00 △ たまねぎ 15.00 △ さといも 30.00 □ カットわかめ 0.30 ○ だし煮干し 2.00 豆乳 15.00 ○ 中みそ 8.50 ○ 水 110.00 シャインマスカット 2粒 △ 0.35	牛乳 206.00 ○ 精白米 80.00 □ 学校給食用強化米 0.24 豚肉 50.00 ○ 料理酒 5.00 □ おろしにんにく 6.00 △ トウバンジャン 0.20 △ チリパウダー 0.05 むきえび 18.00 ○ 木綿豆腐 80.00 ○ にんじん 15.00 △ たまねぎ 30.00 △ 水 3.00 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 △ たまねぎ 35.00 □ れんこん 15.00 △ ごぼう 0.20 ねぎ 0.80 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 豚肉 25.00 ○ 料理酒 0.80 絹揚げ 5.00 □ にんじん 1.20 △ たまねぎ 15.00 △ れんこん 8.00 △ ごぼう 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 豚肉 25.00 ○ 料理酒 0.80 絹揚げ 5.00 □ にんじん 1.20 △ たまねぎ 15.00 △ れんこん 8.00 △ ごぼう 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 豚肉 25.00 ○ 料理酒 0.80 絹揚げ 5.00 □ にんじん 1.20 △ たまねぎ 15.00 △ れんこん 8.00 △ ごぼう 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 豚肉 25.00 ○ 料理酒 0.80 絹揚げ 5.00 □ にんじん 1.20 △ たまねぎ 15.00 △ れんこん 8.00 △ ごぼう 8.00 △ ねぎ 3.00 △ だし煮干し 2.00 中みそ 8.50 ○ 水 120.00	
	エネ 塩分	584 kcal 1.4 g	583 kcal 1.9 g	588 kcal 1.8 g	642 kcal 2.3 g	593 kcal 1.0 g	657 kcal 1.9 g	580 kcal 1.6 g	620 kcal 1.7 g	570 kcal 1.4 g	599 kcal 2.1 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 コッペパン きのこクリームパスタ フレンチサラダ	牛乳 ごはん さばの照り焼き 柿なます 米粉めん汁	牛乳 栗ごはん 秋野菜のうま煮 千草あえ	牛乳 ごはん 唐揚げ フルーツサラダ みそ汁	牛乳 ごはん 生揚げの中華煮 パンパンジー	牛乳 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 ごはん いかとじゃがいもの煮物 いろどりあえ	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	牛乳 ごはん 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) りっちゃんのサラダ		
	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 □ 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 0.20 △ にんじん 15.00 △ たまねぎ 30.00 △ しいたけ 4.00 △ しめじ 6.00 △ マッシュルーム 6.00 △ パセリ(乾) 0.03 丸鶏使用がらスープ 0.60 米粉 2.50 □ 調理用牛乳 25.00 ○ 有塩バター 0.50 □ 塩 0.40 こしょう 0.02 水 70.00 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	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 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	牛乳 206.00 ○ 精白米 70.00 □ 学校給食用強化米 0.21 くり 23.00 □ 鶏肉 30.00 ○ 料理酒 0.80 塩 0.01 こしょう 0.01 さつま揚げ 10.00 ○ にんじん 15.00 △ だれいこん 30.00 △ しめじ 8.00 △ 板こんにゃく 20.00 △ れんこん 20.00 △ きゅうり 30.00 △ りんご 6.00 △ 丸鶏使用がらスープ 0.50 三温糖 0.18 □ こいくちしょうゆ 1.30 みりん風調味料 0.12 塩 0.01 炒り卵 10.00 ○ にんじん 6.00 △ キャベツ 20.00 △ もやし 15.00 △ こまつな 10.00 △ 三温糖 0.60 □ 酢 1.50 うすくちしょうゆ 1.20	牛乳 206.00 ○ 精白米 80.00 □ 学校給食用強化米 0.24 鶏肉 50.00 ○ 塩 0.12 こしょう 0.01 じゃがいもでん粉 7.00 □ 揚げ油 5.00 □ にんじん 3.50 △ たまねぎ 18.00 △ キャベツ 9.00 △ きゅうり 30.00 △ りんご 6.00 △ なたね油 0.50 三温糖 0.18 □ 酢 1.30 みりん風調味料 0.12 塩 0.01 にんじん 8.00 △ たまねぎ 25.00 △ しめじ 6.00 △ れんこん 10.00 △ じゃがいも 25.00 □ 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 豚肉 25.00 ○ 料理酒 0.80 塩 0.01 おろししょうが 0.20 △ おろしにんにく 0.20 △ 絹揚げ 55.00 ○ にんじん 20.00 △ たまねぎ 40.00 △ うすくちしょうゆ 20.00 △ こしょう 0.40 △ チンゲンサイ 12.00 △ 丸鶏使用がらスープ 0.50 三温糖 0.50 □ こいくちしょうゆ 4.00 みりん風調味料 1.00 えのきたけ 0.60 □ だいこん 35.00 △ パセリ(乾) 0.03 丸鶏使用がらスープ 0.60 塩 0.25 こしょう 0.02 水 35.00	牛乳 206.00 ○ 黒糖パン 55.00 □ かぼちゃコロッケ50g 1個 △ 揚げ油 5.00 □ にんじん 4.00 △ れんこん 25.00 △ きゅうり 6.00 △ ノンエッグマヨネーズ 3.00 □ じゃがいも 0.60 さやいんげん 0.30 三温糖 0.01 うすくちしょうゆ 0.30 みりん風調味料 1.50 水 30.00 ベーコン 8.00 ○ 料理酒 0.50 にんじん 8.00 △ たまねぎ 20.00 △ えのきたけ 6.00 △ だいこん 35.00 △ パセリ(乾) 0.03 丸鶏使用がらスープ 0.60 塩 0.25 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 豚肉 24.00 ○ 料理酒 1.00 塩 0.25 さつま揚げ 8.00 ○ にんじん 3.00 △ たまねぎ 35.00 △ れんこん 20.00 △ 細切りこんにゃく 8.00 △ さやいんげん 6.00 △ ごま油 0.50 □ 三温糖 0.60 □ こいくちしょうゆ 1.20 みりん風調味料 30.00 木綿豆腐 30.00 ○ にんじん 8.00 △ たまねぎ 25.00 △ えのきたけ 5.00 △ カットわかめ 0.50 ○ ねぎ 3.00 △ だし昆布 1.00 塩昆布 1.50 混合削り節 1.50 こいくちしょうゆ 2.00 和え物用花かつお 2.50 うすくちしょうゆ 0.20 みりん風調味料 1.00 塩 0.20 水 125.00	牛乳 206.00 ○ 精白米 80.00 □ 学校給食用強化米 0.24 さんま50g 1切 ○ 塩 0.25 さつま揚げ 8.00 ○ にんじん 3.00 △ たまねぎ 12.00 △ ごぼう 20.00 △ 細切りこんにゃく 8.00 △ さやいんげん 6.00 △ ごま油 0.50 □ 三温糖 0.60 □ こいくちしょうゆ 2.00 みりん風調味料 0.25 チキンハム 8.00 ○ にんじん 5.00 △ えのきたけ 5.00 △ カットわかめ 0.50 ○ 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 □ 料理酒 2.70 塩 0.02 こしょう 0.01	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 5.00 □ にんじん 1.20 △ たまねぎ 15.00 △ れんこん 8.00 △ ごぼう 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 豚肉 25.00 ○ 料理酒 0.80 絹揚げ 5.00 □ にんじん 1.20 △ たまねぎ 15.00 △ れんこん 8.00 △ ごぼう 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 豚肉 25.00 ○ 料理酒 0.80 絹揚げ 5.00 □ にんじん 1.20 △ たまねぎ 15.00 △ れんこん 8.00 △ ごぼう 8.00 △ ねぎ 3.00 △ だし煮干し 2.00 中みそ 8.50 ○ 水 120.00
	エネ 塩分	565 kcal 2.2 g	599 kcal 2.0 g	595 kcal 1.4 g	664 kcal 1.6 g	600 kcal 1.4 g	627 kcal 2.2 g	552 kcal 1.3 g	620 kcal 2.1 g	618 kcal 2.2 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。