



10月 学校給食献立表 B (中)

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 ひじきのごまマヨネーズあえ	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 菜漬け炒め 小魚アーモンド	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
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 鶏ひき肉 39.00 ○ 料理酒 1.56 おろししょうが 0.39 △ 絹揚げ 39.00 ○ にんじん 26.00 △ だいこん 58.50 △ さといも 58.50 △ さやいんげん 10.40 △ 三温糖 2.21 □ こいくちしょうゆ 7.80 みりん風調味料 2.60 じゃがいもでん粉 1.04 □ 水 32.50 ちくわスライス 7.80 ○ にんじん 10.40 △ もやし 45.50 △ きゅうり 13.00 △ 三温糖 0.91 □ 酢 1.95 こいくちしょうゆ 1.95	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 おろししょうが 0.39 △ おろしにんにく 0.39 △ トウバンジャン 0.07 にんじん 19.50 △ たまねぎ 39.00 △ 干し椎茸 39.00 △ キャベツ 52.00 △ じゃがいも 13.00 △ さやいんげん 6.50 △ 茎にんにく 0.52 □ 三温糖 0.91 こいくちしょうゆ 0.91 赤みそ 3.90 ○ 中みそ 3.90 ○ みりん風調味料 1.56 こしょう 0.02 じゃがいもでん粉 0.65 □ 鶏肉 13.00 ○ 料理酒 0.65 ミニ絹揚げ 26.00 ○ にんじん 10.40 △ 干し椎茸 0.52 △ とうがんとろ 39.00 △ チンゲンサイ 10.40 △ 丸鶏使用がらスープ 0.62 こいくちしょうゆ 1.87 うすくちしょうゆ 3.12 みりん風調味料 1.25 ごま油 0.37 □ 水 155.00	一人分量 (g) 牛乳 206.00 ○ 精白米 100.00 □ 学校給食用強化米 0.30 鶏肉 26.00 ○ 料理酒 1.30 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 △ 干し椎茸 1.04 △ じゃがいも 65.00 □ さやいんげん 6.50 △ たまご 26.00 ○ 三温糖 2.34 □ こいくちしょうゆ 7.15 みりん風調味料 1.95 水 65.00 にんじん 26.00 ○ キャベツ 19.50 △ なたね油 0.65 □ 三温糖 0.52 □ 酢 2.28 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 1.95 塩 0.08 ベーコン 6.50 ○ 料理酒 0.65 白いんげんまめ(乾) 7.80 ○ にんじん 10.40 △ たまねぎ 26.00 △ マッシュルーム 7.80 △ じゃがいも 26.00 □ パセリ(乾) 0.04 丸鶏使用がらスープ 0.62 うすくちしょうゆ 1.25 塩 0.25 こしょう 0.02 水 155.00	一人分量 (g) 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 塩 0.01 こしょう 0.01 じゃがいもでん粉 3.90 ○ レバーでん粉付き 19.50 △ 揚げ油 6.50 □ トマトケチャップ 5.20 ウスターソース 1.30 三温糖 0.65 □ みりん風調味料 0.78 水 5.20 にんじん 26.00 ○ キャベツ 19.50 △ なたね油 0.65 □ 三温糖 0.52 □ 酢 2.28 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 1.95 塩 0.08 ベーコン 6.50 ○ 料理酒 0.65 白いんげんまめ(乾) 7.80 ○ にんじん 10.40 △ たまねぎ 26.00 △ マッシュルーム 7.80 △ じゃがいも 26.00 □ パセリ(乾) 0.04 丸鶏使用がらスープ 0.62 うすくちしょうゆ 1.25 塩 0.25 こしょう 0.02 水 155.00	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 19.50 ○ 料理酒 26.00 ○ おろしにんにく 1.30 おろししょうが 0.26 △ 絹揚げ 32.50 ○ にんじん 19.50 △ たまねぎ 45.50 △ 細切りこんにゃく 26.00 △ はくさい 6.50 △ 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 □ こまつな 15.60 △ 白すりごま 1.04 □ ノンエッグマヨネーズ 7.15 こいくちしょうゆ 1.04 酢 0.46	一人分量 (g) 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 □ むきえび 2.60 こいくちしょうゆ 1.30 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 ○ にんじん 10.40 △ たまねぎ 19.50 △ さといも 39.00 □ カットわかめ 0.39 □ だし煮干し 2.50 豆乳 18.75 ○ 中みそ 10.62 ○ 水 137.50 シャインマスカット 3粒 △	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 20.00 ○ 料理酒 1.30 鮭でん粉付き 1.30 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 104.00 ○ 料理酒 19.50 △ 水 39.00 △ 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 △ こいくちしょうゆ 0.39 □ こしょう 1.30 2.60 0.39 □ 10.40 △ 45.50 □ 19.50 △ 0.26 0.78 1.04 0.07 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 古代米ミックス 3.00 □ 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 △ 刻み大豆 26.00 △ 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 □ にんじん 7.80 こいくちしょうゆ 1.95 中みそ 45.50 ○ ごま油 15.60 □ 0.65 □ 1.95 1.04 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		
エネ 塩分	708 kcal 1.8 g	702 kcal 2.4 g	713 kcal 2.1 g	804 kcal 3.0 g	714 kcal 1.6 g	800 kcal 2.2 g	701 kcal 2.2 g	755 kcal 2.1 g	728 kcal 1.9 g	722 kcal 2.7 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 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 ごはん いかとじゃがいもの煮物 いろどりあえ チーズ	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) りっちゃんのスーパ	
食材名	一人分量 (g) 牛乳 206.00 ○ コッペパン 75.00 □ カッツスパゲッティ 26.00 □ 鶏肉 32.50 ○ 料理酒 1.04 おろしにんにく 0.26 △ 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 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 チキンハム 7.80 ○ にんじん 6.50 △ キャベツ 45.50 △ とうもろこし 6.50 △ きゅうり 13.00 △ なたね油 1.30 □ 三温糖 1.04 □ 酢 3.25 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 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 □ 酢 2.08 塩 0.21 鶏肉 13.00 ○ かまぼこ 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 □ だし昆布 1.25 混合削り節 1.87 こいくちしょうゆ 1.87 うすくちしょうゆ 2.25 料理酒 1.25 塩 0.37 水 150.00	一人分量 (g) 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 △ だいこん 39.00 △ たまねぎ 10.40 △ 板こんにゃく 26.00 △ れんこん 26.00 △ さといも 39.00 △ さやいんげん 6.50 △ 三温糖 2.60 □ こいくちしょうゆ 7.15 みりん風調味料 1.30 水 39.00 炒り卵 13.00 ○ にんじん 7.80 △ キャベツ 26.00 ○ もやし 19.50 △ こまつな 13.00 △ 三温糖 0.78 □ 酢 1.95 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 65.00 ○ 塩 0.16 こしょう 0.01 じゃがいもでん粉 9.10 □ 揚げ油 6.50 □ にんじん 4.55 △ たまねぎ 23.40 △ 干し椎茸 11.70 △ りんご 7.80 △ 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 塩 0.16 こしょう 0.01 にんじん 10.40 △ たまねぎ 32.50 △ しめじ 7.80 △ れんこん 13.00 △ じゃがいも 32.50 □ ねぎ 3.90 だし煮干し 2.50 中みそ 10.62 ○ 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 32.50 ○ 料理酒 1.04 おろししょうが 0.26 △ おろしにんにく 0.26 △ 絹揚げ 71.50 ○ にんじん 26.00 △ たまねぎ 52.00 △ うすくちしょうゆ 26.00 △ こしょう 0.52 △ 15.60 △ 0.65 0.65 □ 5.20 1.30 0.78 □ 45.50 0.31 0.02 155.00	一人分量 (g) 牛乳 206.00 ○ 精白米 100.00 □ 学校給食用強化米 0.30 黒糖パン 75.00 □ 揚げ油 6.00 □ かぼちゃコロッケ60g 1個 △ にんじん 5.20 △ れんこん 32.50 △ きゅうり 7.80 △ ノンエッグマヨネーズ 3.90 □ 酢 0.78 うすくちしょうゆ 0.39 こしょう 0.01 10.40 ○ 0.65 10.40 △ 26.00 △ 7.80 △ 45.50 △ 0.04 0.75 0.31 0.02 155.00	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 31.20 ○ 料理酒 1.30 塩 26.00 ○ にんじん 26.00 △ たまねぎ 45.50 △ 板こんにゃく 26.00 △ 細切りこんにゃく 78.00 □ さやいんげん 10.40 △ さやいんげん 1.95 □ 三温糖 7.15 こいくちしょうゆ 1.56 みりん風調味料 39.00 6.50 △ 15.60 △ 6.50 △ 1.30 □ 1.95 1.95 1個 ○ 156.25	一人分量 (g) 牛乳 206.00 ○ 精白米 100.00 □ 学校給食用強化米 0.30 さんま60g 1切 ○ 料理酒 0.30 おろしにんにく 0.39 △ にんじん 13.00 △ たまねぎ 39.00 △ れんこん 13.00 △ じゃがいも 32.50 □ さつまいも 19.50 □ しめじ 6.50 △ グリーンピース 5.20 △ カレールウ 17.50 トマトケチャップ 3.75 ウスターソース 2.50 水 100.00 チキンハム 10.40 ○ にんじん 6.50 △ えのきたけ 6.50 △ カットわかめ 0.65 ○ とうもろこし 6.50 △ きゅうり 19.50 △ 塩昆布 0.65 ○ 和え物用花かつお 0.33 ○ なたね油 1.30 □ 三温糖 0.65 □ 酢 3.51 塩 0.03 こしょう 0.01		
エネ 塩分	706 kcal 2.8 g	716 kcal 2.4 g	731 kcal 1.7 g	810 kcal 2.0 g	730 kcal 1.8 g	781 kcal 2.9 g	708 kcal 2.0 g	738 kcal 2.6 g	747 kcal 2.7 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）