11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）	2（月）	4（水）	5（木）	6（金）	9（月）	10（火）	11（水）	12（木）	13（金）	16（月）
献立	牛乳 ごはん ちくわの磯辺揚げ 赤じそあえ はっすん	牛乳 ごはん 炒り豆腐 磯香あえ	牛乳 ハヤシライス （ごはん） （ハヤシライスのルウ） かみかみサラダ	牛乳 ごはん 鮭のおろしだれかけ 添え野菜 噛みつてる！ＧｏＧｏ炒め	牛乳 ごはん うまみたっぷり広島鶏の親子煮 大豆のおかかあえ	牛乳 バターパン クリームシチュー コールスローサラダ	牛乳 ごはん ハンバーグのきのこソース 根菜のスープ煮	牛乳 ごはん ごま豆乳鍋 広島菜漬けあえ りんご	牛乳 ごはん ミートボールの甘酢炒め ビーフンスープ	牛乳 ごはん マーボー豆腐 バンサンスー
食材名	牛乳 206.00 ○ 精白米 80.00 □ 学校給食用強化米 0.24 竹輪1/4カット16ｇ 2本 ○ 天ぷら粉 4.50 □ あおのり 0.15 ○ 水 4.50 揚げ油 2.50 □ にんじん 3.00 △ もやし 32.00 △ 赤じそ（乾） 0.30 むきえび 10.00 ○ 鶏肉 20.00 ○ 油揚げ 18.00 ○ にんじん 15.00 △ だいこん 25.00 △ ごぼう 10.00 △ れんこん 10.00 △ さといも 25.00 □ しいたけ(水煮) 7.00 △ 板こんにゃく 10.00 △ 角切り昆布 0.30 ○ だし煮干し 1.00 三温糖 1.00 □ こいくちしょうゆ 2.00 うすくちしょうゆ 1.50 料理酒 1.00 みりん風調味料 2.00 水 70.00 広島県の郷土料理	牛乳 206.00 ○ 精白米 80.00 □ 学校給食用強化米 0.24 鶏肉 30.00 ○ 料理酒 0.80 木綿豆腐 80.00 ○ にんじん 12.00 △ たまねぎ 40.00 △ 干し椎茸 0.80 △ ごぼう 12.00 △ ねぎ 4.00 △ 三温糖 0.80 □ こいくちしょうゆ 4.50 みりん風調味料 1.00 塩 0.20 水 10.00 ちくわスライス 6.00 ○ にんじん 6.00 △ もやし 35.00 △ こまつな 12.00 △ 素干しのり 0.50 ○ 三温糖 0.60 □ 酢 1.20 こいくちしょうゆ 2.00	牛乳 206.00 ○ 精白米 80.00 □ 学校給食用強化米 0.24 牛肉 10.00 ○ 豚肉 25.00 ○ 料理酒 1.00 木綿豆腐 80.00 ○ おろしにんにく 0.20 △ にんじん 12.00 △ たまねぎ 55.00 △ マッシュルーム 8.00 △ グリンピース 4.00 △ トマトケチャップ 2.00 デミグラスソース 6.00 ウスターソース 1.50 こしょう 0.02 水 70.00 するめいか（乾） 2.00 ○ アーモンド 2.00 □ にんじん 6.00 △ キャベツ 30.00 △ きゅうり 12.00 △ とうもろこし 5.00 △ なたね油 0.80 □ 酢 1.15 □ こいくちしょうゆ 2.40 塩 1.90 こしょう 0.15 いい歯の日 かみかみ献立	牛乳 206.00 ○ 精白米 80.00 □ 学校給食用強化米 0.24 鮭50g 1切 ○ だいこん 20.00 △ 三温糖 0.80 □ こいくちしょうゆ 3.50 みりん風調味料 2.00 にんじん 3.00 △ キャベツ 25.00 △ こまつな 10.00 △ うすくちしょうゆ 0.80 塩 0.10 豚肉 18.00 ○ 料理酒 1.00 さつま揚げ 10.00 ○ にんじん 10.00 △ ごぼう 20.00 △ れんこん 20.00 △ 細切りこんにゃく 20.00 △ さやいんげん 8.00 △ 白ごま 0.70 □ 三温糖 2.30 □ こいくちしょうゆ 1.40 赤みそ 2.30 ○ ごま油 0.55 □ 水 4.00 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 鶏肉 35.00 ○ 料理酒 1.00 にんじん 20.00 △ たまねぎ 35.00 △ たまねぎ 18.00 △ たまねぎ 35.00 △ 板こんにゃく 20.00 △ 干し椎茸 0.50 △ じゃがいも 60.00 □ さやいんげん 8.00 △ 三温糖 1.60 □ こいくちしょうゆ 5.50 みりん風調味料 1.00 水 30.00 大豆(ゆで) 10.00 ○ にんじん 5.00 △ もやし 35.00 △ こまつな 10.00 △ 和え物用花かつお 0.80 ○ 三温糖 0.80 □ こいくちしょうゆ 1.60 おいしい！広島 （広島熟成鶏・卵）	牛乳 206.00 ○ バターパン 55.00 □ 鶏肉 25.00 ○ 料理酒 0.80 にんじん 20.00 △ たまねぎ 35.00 △ じゃがいも 40.00 □ マッシュルーム 8.00 △ グリンピース 4.00 △ 有塩バター 2.00 □ 米粉 3.50 □ 丸鶏使用がらスープ 0.65 調理用牛乳 20.00 ○ 塩 0.35 こしょう 0.02 水 65.00 ツナ油漬け 8.00 ○ にんじん 5.00 △ キャベツ 30.00 △ きゅうり 12.00 △ とうもろこし 5.00 △ 三温糖 0.60 □ 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 ハンバーグ50g 1個 ○ たまねぎ 15.00 △ しめじ 8.00 △ えのきたけ 4.00 △ しいたけ 6.00 △ なたね油 0.10 □ 有塩バター 8.00 ウスターソース 1.50 三温糖 1.20 □ 水 5.00 鶏肉 20.00 ○ 料理酒 0.80 たまねぎ 30.00 △ だいこん 25.00 △ れんこん 12.00 △ ごぼう 8.00 △ じゃがいも 35.00 □ 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 0.25 こしょう 0.02 水 65.00	牛乳 206.00 ○ 精白米 80.00 □ 学校給食用強化米 0.24 豚肉 25.00 ○ 白玉だんご 20.00 □ 木綿豆腐 35.00 ○ にんじん 10.00 △ しめじ 8.00 △ はくさい 40.00 △ しろねぎ 8.00 △ 白すりごま 1.00 □ だし昆布 0.50 混合削り節 0.80 豆乳 15.00 ○ こいくちしょうゆ 1.00 中みそ 7.00 ○ 料理酒 1.00 みりん風調味料 2.00 水 55.00 ひろしまな漬 8.00 △ にんじん 8.00 △ もやし 35.00 △ こまつな 10.00 △ うすくちしょうゆ 0.60 りんご 1/8個 △	牛乳 206.00 ○ 精白米 80.00 □ 学校給食用強化米 0.24 ミートボール 40.00 ○ にんじん 15.00 △ たまねぎ 40.00 △ しいたけ(水煮) 8.00 △ たけのこ 20.00 △ チンゲンサイ 8.00 △ なたね油 0.65 □ トマトケチャップ 3.00 三温糖 1.50 □ 酢 3.20 こいくちしょうゆ 3.20 じゃがいもでん粉 0.35 □ 水 5.00 鶏肉 15.00 ○ 料理酒 0.60 にんじん 10.00 △ たまねぎ 25.00 △ ビーフン 6.00 □ ねぎ 3.00 △ 丸鶏使用がらスープ 0.55 こいくちしょうゆ 2.00 塩 0.30 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 豚ひき肉 25.00 ○ 料理酒 0.80 おろししょうが 0.25 △ おろしにんにく 0.25 △ トウバンジャン 0.10 木綿豆腐 80.00 ○ にんじん 15.00 △ たまねぎ 40.00 △ たけのこ 20.00 △ ねぎ 4.00 △ 三温糖 1.00 □ こいくちしょうゆ 1.80 みりん風調味料 1.60 赤みそ 5.00 ○ 中みそ 2.00 ○ じゃがいもでん粉 0.80 □ 水 25.00 チキンハム 8.00 ○ にんじん 5.00 △ もやし 20.00 △ きゅうり 10.00 △ はるさめ 5.00 □ 白ごま 0.50 □ 三温糖 1.00 □ 酢 2.40 こいくちしょうゆ 1.50 ごま油 0.80 □ 塩 0.10
エネ 塩分	629 kca 1.6 ｇ	594 kca 1.5 ｇ	620 kca 2.3 ｇ	589 kca 1.7 ｇ	620 kca 1.3 ｇ	594 kca 2.3 ｇ	632 kca 1.6 ｇ	586 kca 1.5 ｇ	585 kca 2.1 ｇ	619 kca 1.8 ｇ

日（曜）	17（火）	18（水）	19（木）	20（金）	24（火）	25（水）	26（木）	27（金）	30（月）
献立	牛乳 レーズンパン ポトフ キャロットソテー	牛乳 ごはん 八宝菜 大学いも	牛乳 東広島の森から届いた鹿カレーライス （ごはん） （東広島の森から届いた鹿カレーライスのルウ） フレンチサラダ	牛乳 ごはん ししゃもフライ 野菜炒め さつま汁	牛乳 コッペパン パスタのミートソース煮 ビーンズサラダ	牛乳 ごはん 鶏肉のからあげ れんこんサラダ ＡＢＣスープ	牛乳 ごはん さといものそぼろ煮 じゃこ炒め	牛乳 ごはん さばのゆずみそかけ しそひじきあえ だしを味わうお吸い物	牛乳 ごはん 豚肉のしょうが炒め かきたま汁
食材名	牛乳 206.00 ○ レーズンパン 55.00 □ 鶏肉 25.00 ○ 料理酒 0.80 ミニカクテルウインナー 12.00 ○ にんじん 20.00 △ たまねぎ 35.00 △ だいこん 30.00 △ じゃがいも 40.00 □ しめじ 8.00 △ もち玄米 2.40 □ パセリ(乾) 0.03 丸鶏使用がらスープ 0.55 塩 0.35 こしょう 0.02 水 50.00 チキンハム 8.00 ○ なたね油 0.50 □ にんじん 20.00 △ キャベツ 20.00 △ ブロッコリー 12.00 △ 塩 0.18 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 20.00 ○ 料理酒 1.00 おろしにんにく 0.15 △ おろしにんにく 0.15 △ いか 15.00 ○ うずら卵 20.00 ○ にんじん 15.00 △ たまねぎ 40.00 △ たけのこ 20.00 △ はくさい 45.00 △ チンゲンサイ 12.00 △ 丸鶏使用がらスープ 0.50 三温糖 0.70 □ こいくちしょうゆ 2.50 オイスターソース 0.50 塩 0.15 こしょう 0.02 ごま油 0.80 □ じゃがいもでん粉 1.00 □ 水 20.00 さつまいも 45.00 □ 揚げ油 4.50 □ 三温糖 3.70 □ こいくちしょうゆ 0.70 酢 0.10 水 0.60 黒ごま 0.60 □	牛乳 206.00 ○ 精白米 80.00 □ 学校給食用強化米 0.24 鹿ひき肉 35.00 ○ 料理酒 0.80 おろしにんにく 0.30 △ にんじん 10.00 △ たまねぎ 30.00 △ じゃがいも 45.00 □ グリンピース 5.00 △ カットトマト 15.00 △ カレールウ 14.00 トマトケチャップ 3.00 ウスターソース 2.00 こしょう 0.02 水 70.00 にんじん 6.00 △ キャベツ 35.00 △ きゅうり 15.00 △ とうもろこし 4.00 △ なたね油 1.00 □ 三温糖 0.50 □ 酢 2.50 塩 0.25 こしょう 0.01 おいしい！広島 （鹿肉・トマト）	牛乳 206.00 ○ 精白米 80.00 □ 学校給食用強化米 0.24 子持ちししゃもフライ20g 2尾 ○ 揚げ油 4.00 □ ベーコン 5.00 ○ 料理酒 0.80 にんじん 3.00 △ キャベツ 20.00 △ ブロッコリー 12.00 △ 塩 0.18 こしょう 0.01 冷凍サイコロ豆腐 20.00 ○ 油揚げ 3.00 ○ にんじん 6.00 △ たまねぎ 15.00 △ さつまいも 30.00 □ しろねぎ 5.00 △ だし煮干し 2.00 中みそ 8.50 ○ 水 125.00 板城小学校 リクエスト給食	牛乳 206.00 ○ コッペパン 55.00 □ カットスパゲッティ 20.00 □ 牛ひき肉 10.00 ○ 豚ひき肉 15.00 ○ 料理酒 1.00 おろししょうが 0.20 △ おろしにんにく 0.20 △ にんじん 10.00 △ たまねぎ 60.00 △ マッシュルーム 8.00 △ パセリ(乾) 0.03 △ トマト缶 20.00 △ トマトケチャップ 12.00 ウスターソース 1.60 丸鶏使用がらスープ 0.60 三温糖 0.60 □ 塩 0.10 こしょう 0.02 水 80.00 ミックスビーンズ 12.00 ○ にんじん 5.00 △ キャベツ 30.00 △ きゅうり 12.00 △ なたね油 1.00 □ 三温糖 0.80 □ 酢 2.50 塩 0.25 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 鶏肉 50.00 ○ 塩 0.12 こしょう 0.01 米粉 7.00 □ 揚げ油 5.00 □ にんじん 3.00 △ れんこん 10.00 △ さつまいも 20.00 □ ブロッコリー 8.00 △ ノンエッグマヨネーズ 3.50 □ 酢 0.80 塩 0.15 こしょう 0.01 ベーコン 6.00 ○ 料理酒 0.50 にんじん 10.00 △ なたね油 22.00 △ しめじ 6.00 △ キャベツ 20.00 △ アルファベットマカロニ 3.50 □ チンゲンサイ 10.00 △ 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 黒瀬中学校 リクエスト給食	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 1.00 おろししょうが 0.25 △ さつま揚げ 12.00 ○ 絹揚げ 20.00 ○ にんじん 15.00 △ 板こんにゃく 20.00 △ たまねぎ 30.00 △ さといも 45.00 □ さやいんげん 8.00 △ 三温糖 1.60 □ こいくちしょうゆ 5.50 みりん風調味料 1.80 じゃがいもでん粉 0.60 □ 水 30.00 ちりめん 1.50 ○ なたね油 0.50 □ 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	牛乳 206.00 ○ 精白米 80.00 □ 学校給食用強化米 0.24 豚肉 25.00 ○ 白玉だんご 20.00 □ 木綿豆腐 35.00 ○ にんじん 10.00 △ しめじ 8.00 △ はくさい 40.00 △ しろねぎ 8.00 △ 白すりごま 1.00 □ だし昆布 0.50 混合削り節 0.80 豆乳 15.00 ○ こいくちしょうゆ 1.00 中みそ 7.00 ○ 料理酒 1.00 みりん風調味料 2.00 水 55.00 ひろしまな漬 8.00 △ にんじん 8.00 △ もやし 35.00 △ こまつな 10.00 △ うすくちしょうゆ 0.60 りんご 1/8個 △ 和食の日	牛乳 206.00 ○ 精白米 80.00 □ 学校給食用強化米 0.24 さば50g 1切 ○ 白みそ 3.00 ○ 三温糖 2.00 □ こいくちしょうゆ 0.30 みりん風調味料 1.00 ゆず（果汁、生） 1.00 △ 水 4.00 にんじん 3.00 △ じゃがいも 30.00 □ こまつな 6.00 △ しそひじきの佃煮 2.50 ○ うすくちしょうゆ 0.30 木綿豆腐 30.00 ○ 焼きふ(玉麸) 3.00 □ たまねぎ 25.00 △ えのきたけ 5.00 △ にんじん 3.00 △ ねぎ 3.00 △ だし昆布 1.00 混合削り節 2.00 こいくちしょうゆ 2.00 うすくちしょうゆ 2.50 料理酒 1.00 みりん風調味料 0.20 塩 0.20 水 130.00
エネ 塩分	625 kca 2.2 ｇ	651 kcal 1.3 ｇ	586 kca 2.2 ｇ	631 kca 1.8 ｇ	590 kca 2.4 ｇ	664 kca 1.3 ｇ	585 kcal 1.6 ｇ	594 kcal 1.7 ｇ	557 kcal 1.9 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。