11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）	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 100.00 □ 学校給食用強化米 0.30 竹輪ハーフカット25g 2本 ○ 天ぷら粉 9.00 □ あおのり 0.20 ○ 水 9.00 揚げ油 5.00 □ にんじん 3.90 △ もやし 41.60 △ 赤じそ（乾） 0.39 むきえび 13.00 ○ 鶏肉 26.00 ○ 絹揚げ 23.40 ○ にんじん 19.50 △ だいこん 32.50 △ ごぼう 13.00 △ れんこん 13.00 △ さといも 32.50 □ しいたけ(水煮) 9.10 △ 板こんにゃく 13.00 △ 角切り昆布 0.39 ○ だし煮干し 1.30 三温糖 1.30 □ こいくちしょうゆ 2.60 うすくちしょうゆ 1.95 料理酒 1.30 みりん風調味料 2.60 水 91.00 広島県の郷土料理	牛乳 206.00 ○ 精白米 100.00 □ 学校給食用強化米 0.30 鶏肉 39.00 ○ 料理酒 1.04 木綿豆腐 104.00 ○ にんじん 15.60 △ たまねぎ 52.00 △ 干し椎茸 1.04 △ ごぼう 15.60 △ ねぎ 5.20 △ 三温糖 1.04 □ こいくちしょうゆ 5.85 みりん風調味料 1.30 塩 0.26 水 13.00 ちくわスライス 7.80 ○ にんじん 7.80 △ もやし 45.50 △ こまつな 15.60 △ 素干しのり 0.65 ○ 三温糖 0.78 □ 酢 1.56 こいくちしょうゆ 2.60	牛乳 206.00 ○ 精白米 100.00 □ 学校給食用強化米 0.30 牛肉 13.00 ○ 豚肉 32.50 ○ 料理酒 1.30 おろしにんにく 0.26 △ にんじん 15.60 △ たまねぎ 71.50 △ マッシュルーム 10.40 △ グリンピース 5.20 △ カレールウ 15.00 トマトケチャップ 2.50 ウスターソース 7.50 こしょう 0.02 水 87.50 するめいか（乾） 2.60 ○ アーモンド 2.60 □ にんじん 7.80 △ キャベツ 39.00 △ きゅうり 15.60 △ とうもろこし 6.50 △ なたね油 1.04 □ 三温糖 1.50 □ 酢 3.12 こいくちしょうゆ 2.47 塩 0.20 こしょう 0.01 いい歯の日 かみかみ献立	牛乳 206.00 ○ 精白米 100.00 □ 学校給食用強化米 0.30 鮭60g 1切 ○ だいこん 24.00 △ 三温糖 0.96 □ こいくちしょうゆ 4.20 みりん風調味料 2.40 にんじん 3.90 △ キャベツ 32.50 △ こまつな 13.00 △ うすくちしょうゆ 1.04 塩 0.13 豚肉 23.40 ○ 料理酒 1.30 さつま揚げ 13.00 ○ にんじん 13.00 △ ごぼう 26.00 △ れんこん 26.00 △ 細切りこんにゃく 26.00 △ さやいんげん 10.40 △ 白ごま 0.91 □ 三温糖 2.99 □ こいくちしょうゆ 1.82 赤みそ 2.99 ○ ごま油 0.72 □ 水 5.20 ひろしま給食	牛乳 206.00 ○ 精白米 100.00 □ 学校給食用強化米 0.30 鶏肉 45.00 ○ 料理酒 1.30 にんじん 26.00 △ たまねぎ 45.50 △ じゃがいも 52.00 □ たまねぎ 45.50 △ 板こんにゃく 26.00 △ 干し椎茸 0.65 △ 米粉 78.00 □ さやいんげん 10.40 △ 三温糖 2.08 □ こいくちしょうゆ 7.15 みりん風調味料 1.30 水 39.00 大豆(ゆで) 13.00 ○ にんじん 6.50 △ もやし 45.50 △ こまつな 13.00 △ 和え物用花かつお 1.04 ○ 三温糖 1.04 □ こいくちしょうゆ 2.08 おいしい！広島 （広島熟成鶏・卵）	牛乳 206.00 ○ バターパン 75.00 □ 学校給食用強化米 0.30 鶏肉 32.50 ○ 料理酒 1.04 にんじん 26.00 △ たまねぎ 45.50 △ じゃがいも 52.00 □ マッシュルーム 10.40 △ グリンピース 5.20 △ 有塩バター 2.50 □ 米粉 4.37 □ 丸鶏使用がらスープ 0.81 調理用牛乳 25.00 ○ 塩 0.43 こしょう 0.02 水 81.25 ツナ油漬け 10.40 ○ にんじん 6.50 △ キャベツ 39.00 △ きゅうり 15.60 △ とうもろこし 6.50 △ 三温糖 0.78 □ 酢 3.25 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 豚肉 32.50 ○ 白玉だんご 26.00 □ 木綿豆腐 45.50 ○ にんじん 13.00 △ しめじ 10.40 △ たけのこ 26.00 △ はくさい 52.00 △ しろねぎ 10.40 △ 白すりごま 1.30 □ だし昆布 0.65 混合削り節 1.04 豆乳 19.50 ○ こいくちしょうゆ 1.30 中みそ 9.10 ○ 料理酒 1.30 みりん風調味料 2.60 水 71.50 ひろしまな漬 10.40 △ にんじん 10.40 △ もやし 45.50 △ こまつな 13.00 △ うすくちしょうゆ 0.78 りんご 1/6個 △	牛乳 206.00 ○ 精白米 100.00 □ 学校給食用強化米 0.30 ミートボール 52.00 ○ にんじん 19.50 △ たまねぎ 52.00 △ しいたけ(水煮) 10.40 △ たけのこ 10.40 △ チンゲンサイ 10.40 △ なたね油 0.85 □ トマトケチャップ 3.90 三温糖 1.95 □ 酢 4.16 こいくちしょうゆ 4.16 じゃがいもでん粉 0.46 □ 水 6.50 鶏肉 19.50 ○ 料理酒 0.78 にんじん 13.00 △ たまねぎ 32.50 △ ビーフン 7.80 □ ねぎ 3.90 △ 丸鶏使用がらスープ 0.68 こいくちしょうゆ 2.50 塩 0.37 こしょう 0.02 水 156.25	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 △ トウバンジャン 0.13 木綿豆腐 104.00 ○ にんじん 19.50 △ たまねぎ 52.00 △ たけのこ 26.00 △ ねぎ 5.20 △ 三温糖 1.30 □ こいくちしょうゆ 2.34 みりん風調味料 2.08 赤みそ 6.50 ○ 中みそ 2.60 ○ じゃがいもでん粉 1.04 □ 水 32.50 チキンハム 10.40 ○ にんじん 6.50 △ もやし 26.00 △ きゅうり 13.00 △ はるさめ 6.50 □ 白ごま 0.65 □ 三温糖 1.30 □ 酢 3.12 こいくちしょうゆ 1.95 ごま油 1.04 □ 塩 0.13
エネ 塩分	821 kca 2.6 g	722 kca 1.9 g	749 kca 3.0 g	703 kca 2.1 g	754 kca 1.6 g	750 kca 3.0 g	755 kca 2.0 g	710 kca 1.8 g	708 kca 2.6 g	756 kca 2.2 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 ヨーグルト
食材名	牛乳 206.00 ○ レーズンパン 75.00 □ 鶏肉 32.50 ○ 料理酒 1.04 ミニカクテルウインナー 15.60 ○ にんじん 26.00 △ たまねぎ 45.50 △ だいこん 39.00 △ じゃがいも 52.00 □ しめじ 10.40 △ もち玄米 3.12 □ パセリ(乾) 0.04 丸鶏使用がらスープ 0.68 塩 0.43 こしょう 0.02 水 62.50 チキンハム 10.40 ○ なたね油 0.65 □ にんじん 26.00 △ キャベツ 26.00 △ ブロッコリー 15.60 △ 塩 0.23 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 豚肉 26.00 ○ 料理酒 1.30 おろしにんにく 0.20 △ おろしにんにく 0.20 △ いか 19.50 ○ うずら卵 26.00 ○ にんじん 19.50 △ たまねぎ 52.00 △ たけのこ 26.00 △ はくさい 58.50 △ チンゲンサイ 15.60 △ 丸鶏使用がらスープ 0.65 三温糖 0.91 □ こいくちしょうゆ 3.25 オイスターソース 0.65 塩 0.20 こしょう 0.02 ごま油 1.04 □ じゃがいもでん粉 1.30 □ 水 26.00 さつまいも 58.50 □ 揚げ油 5.85 □ 三温糖 4.81 □ こいくちしょうゆ 0.91 酢 0.13 水 0.78 黒ごま 0.78 □	牛乳 206.00 ○ 精白米 100.00 □ 学校給食用強化米 0.30 鹿ひき肉 45.00 ○ 料理酒 1.04 おろしにんにく 0.39 △ にんじん 13.00 △ たまねぎ 39.00 △ じゃがいも 58.50 □ グリンピース 6.50 △ カットトマト 19.50 △ 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 こしょう 0.02 水 87.50 にんじん 7.80 △ キャベツ 45.50 △ きゅうり 19.50 △ とうもろこし 5.20 △ なたね油 1.30 □ 三温糖 0.65 □ 酢 3.25 塩 0.33 こしょう 0.01 おいしい！広島 （鹿肉・トマト）	牛乳 206.00 ○ 精白米 100.00 □ 学校給食用強化米 0.30 子持ちしゃもフライ20g 3尾 ○ 揚げ油 6.00 □ ベーコン 6.50 ○ 料理酒 0.39 にんじん 6.50 △ キャベツ 26.00 △ ブロッコリー 15.60 △ 塩 0.23 こしょう 0.01 冷凍サイコロ豆腐 26.00 ○ 油揚げ 3.90 ○ にんじん 7.80 △ たまねぎ 19.50 △ さつまいも 39.00 □ しろねぎ 6.50 △ だし煮干し 2.50 中みそ 10.62 ○ 水 155.00 板城小学校 リクエスト給食	牛乳 206.00 ○ コッペパン 75.00 □ カットスパゲッティ 26.00 □ 牛ひき肉 13.00 ○ 豚ひき肉 19.50 ○ 料理酒 1.30 おろししょうが 0.26 △ おろしにんにく 0.26 △ にんじん 13.00 △ たまねぎ 78.00 △ マッシュルーム 10.40 △ パセリ(乾) 0.04 トマト缶 26.00 △ トマトケチャップ 15.00 ウスターソース 2.00 丸鶏使用がらスープ 0.75 三温糖 0.75 □ 塩 0.12 こしょう 0.02 水 100.00 ミックスビーンズ 15.60 ○ にんじん 6.50 △ キャベツ 39.00 △ きゅうり 15.60 △ なたね油 1.30 □ 三温糖 1.04 □ 酢 3.25 塩 0.33 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 65.00 ○ 塩 0.16 こしょう 0.01 米粉 9.10 □ 揚げ油 6.50 □ にんじん 3.90 △ れんこん 13.00 △ さつまいも 26.00 □ ブロッコリー 10.40 △ ンエッグマヨネーズ 4.55 □ 酢 1.04 塩 0.20 こしょう 0.01 ベーコン 7.80 ○ 料理酒 0.65 にんじん 13.00 △ たまねぎ 28.60 △ しめじ 7.80 △ キャベツ 26.00 △ アルファベットマカロニ 4.55 □ チンゲンサイ 13.00 △ 丸鶏使用がらスープ 0.62 うすくちしょうゆ 0.25 塩 0.25 こしょう 0.02 水 155.00 黒瀬中学校 リクエスト給食	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 1.30 おろししょうが 0.33 △ さつま揚げ 15.60 ○ 絹揚げ 26.00 ○ にんじん 19.50 △ 板こんにゃく 26.00 △ たまねぎ 39.00 △ さといも 58.50 □ さやいんげん 10.40 △ 三温糖 2.08 □ こいくちしょうゆ 7.15 みりん風調味料 2.34 じゃがいもでん粉 0.78 □ 水 39.00 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 1.95 塩 0.08	牛乳 206.00 ○ 精白米 100.00 □ 学校給食用強化米 0.30 さば60g 1切 ○ 白みそ 3.60 ○ 三温糖 2.40 □ こいくちしょうゆ 0.36 みりん風調味料 1.20 ゆず(果汁、生) 1.20 △ 水 4.80 にんじん 3.90 △ じゃがいも 39.00 □ こまつな 7.80 △ しそひじきの佃煮 3.25 ○ うすくちしょうゆ 0.39 木綿豆腐 39.00 ○ 焼きふ(玉麸) 3.90 □ たまねぎ 32.50 △ えのきたけ 6.50 △ 飾りにんじん 3.90 △ ねぎ 3.90 △ だし昆布 1.25 混合削り節 2.50 こいくちしょうゆ 2.50 うすくちしょうゆ 3.12 料理酒 1.25 みりん風調味料 0.25 塩 0.25 水 162.50 和食の日	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 1.30 おろししょうが 0.78 △ にんじん 13.00 △ たまねぎ 45.50 △ キャベツ 52.00 △ 茎にんにく 7.80 △ 三温糖 1.56 □ こいくちしょうゆ 4.94 みりん風調味料 0.65 じゃがいもでん粉 0.91 □ たまご 19.50 ○ 木綿豆腐 32.50 ○ にんじん 7.80 △ たまねぎ 26.00 △ しめじ 6.50 △ カットわかめ 0.52 ○ ねぎ 3.90 △ だし昆布 1.25 混合削り節 1.87 うすくちしょうゆ 4.37 料理酒 1.25 塩 0.37 じゃがいもでん粉 0.75 □ 水 155.00 ヨーグルト80g 1個 ○
エネ 塩分	796 kcal 2.9 g	795 kcal 1.6 g	706 kcal 2.7 g	788 kcal 2.0 g	742 kcal 3.1 g	807 kcal 1.6 g	708 kcal 2.0 g	705 kcal 2.1 g	730 kcal 2.3 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）

