

11月　学校給食献立表Ｃ

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 豚肉のしょうが炒め かきたま汁 ヨーグルト	牛乳 コッペパン 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 さといものそぼろ煮 じゃこあえ	牛乳 古代米ごはん ししゃもの天ぷら 花野菜のごまあえ ゆめまる汁	牛乳 ごはん じゃがいもの含め煮 大根の酢の物	牛乳 レーズンパン ポトフ キャロットサラダ	牛乳 ごはん 八宝菜 大学いも	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 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
食材名	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 ○	牛乳 206.00 ○ コッペパン 75.00 □ ハンバーグ60g 1個 ○ たまねぎ 18.00 △ しめじ 10.00 △ えのきたけ 4.80 △ しいたけ 7.20 △ なたね油 0.12 □ トマトケチャップ 10.00 ウスターソース 1.80 三温糖 1.44 □ 水 6.00 鶏肉 26.00 ○ 料理酒 1.04 にんじん 13.00 △ たまねぎ 39.00 △ だいこん 32.50 △ れんこん 15.60 △ ごぼう 10.40 △ じゃがいも 45.50 □ 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 0.31 こしょう 0.02 水 81.25	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 △ 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 △ きゅうり 13.00 △ 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 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 ○ にんじん 7.80 △ キャベツ 30.00 △ もやし 26.00 △ きゅうり 13.00 △ 三温糖 1.30 □ 酢 3.12 こいくちしょうゆ 1.95	牛乳 206.00 ○ 精白米 100.00 □ 古代米ミックス 3.00 □ 学校給食用強化米 0.30 ししゃもの天ぷら20g 3尾 ○ 揚げ油 6.00 □ にんじん 6.50 △ キャベツ 13.00 △ ブロッコリー 15.60 △ カリフラワー 18.20 △ 白ごま 0.39 □ 白すりごま 0.65 □ 三温糖 0.52 □ うすくちしょうゆ 1.04 絹揚げ(ミニ) 19.50 ○ にんじん 10.40 △ だいこん 26.00 △ ごぼう 10.40 △ 板こんにゃく 10.40 △ さつまいも 19.50 □ しらたき 6.50 △ だし煮干し 2.50 □ 中みそ 10.62 ○ 水 150.00	牛乳 206.00 ○ 精白米 100.00 □ 学校給食用強化米 0.30 鶏肉 32.50 ○ 料理酒 1.30 さつま揚げ 10.40 ○ 絹揚げ 26.00 ○ にんじん 19.50 △ たまねぎ 26.00 △ たけのこ 19.50 △ 板こんにゃく 13.00 △ じゃがいも 78.00 □ さやいんげん 10.40 △ 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 39.00 ちりめん 1.95 ○ にんじん 7.80 △ キャベツ 45.50 △ だいこん 45.50 △ きゅうり 15.60 △ カットわかめ 0.78 ○ 三温糖 1.30 □ 酢 3.12 うすくちしょうゆ 1.69	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 □ 丸鶏使用がらスープ 0.68 塩 0.43 こしょう 0.02 水 62.50 ツナ水煮 10.40 ○ にんじん 26.00 △ キャベツ 26.00 △ ブロッコリー 15.60 △ なたね油 1.30 □ 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 26.00 ○ 料理酒 1.30 おろししょうが 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 △ 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	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 △ ハヤシルウ 15.00 トマトケチャップ 2.50 デミグラスソース 7.50 ウスターソース 1.87 こしょう 0.02 水 87.50 するめいか（乾） 2.60 ○ アーモンド 2.60 □ えのきたけ 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	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 △ キャベツ 3.90 △ 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
	食育の日								いい歯の日 かみかみ献立	和食の日
エネ 塩分	730 kcal 2.3 g	735 kcal 3.3 g	710 kcal 1.8 g	707 kcal 1.9 g	791 kcal 2.4 g	715 kcal 2.0 g	796 kcal 2.9 g	795 kcal 1.6 g	749 kcal 3.0 g	705 kcal 2.1 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 ごはん 炒り豆腐 磯香あえ	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 ちくわの磯辺揚げ 赤じそあえ はっすん	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 ごはん ミートボールの甘酢炒め ビーフンスープ	牛乳 バターパン クリームシチュー 野菜ソテー	牛乳 ごはん 鮭の香味焼き れんこんとひじきのマヨネーズサラダ 里芋の豚汁	牛乳 ごはん マーボー豆腐 バンサンスー	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
食材名	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 ○ 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 竹輪ハーフカット25g 2本 ○ 天ぶら粉 9.00 □ あおのり 0.30 ○ 水 9.00 揚げ油 5.00 □ にんじん 3.90 △ もやし 41.60 △ だいこん 13.00 ○ 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	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 たまご 26.00 ○ たまねぎ 23.40 △ にんじん 26.00 △ 板こんにゃく 26.00 △ 干し椎茸 0.65 △ じゃがいも 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	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 26.00 △ チンゲンサイ 10.40 △ なたね油 0.85 □ トマトケチャップ 3.90 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 ○ バターパン 75.00 □ 鶏肉 32.50 ○ 料理酒 1.04 にんじん 26.00 △ たまねぎ 45.50 △ 三温糖 52.00 □ こいくちしょうゆ 10.40 △ みりん風調味料 1.30 水 3.90 ツナ油漬け 7.00 ○ にんじん 4.00 △ 干ひじき 0.80 ○ れんこん 20.00 △ こまつな 10.00 △ ノンエッグマヨネーズ 4.50 □ 三温糖 0.20 □ 酢 0.28 こいくちしょうゆ 0.75 豚肉 13.00 ○ 絹揚げ(ミニ) 19.50 ○ にんじん 10.40 △ 板こんにゃく 10.40 △ だいこん 19.50 △ さといも 26.00 □ ねぎ 3.90 △ だし煮干し 2.50 中みそ 10.62 ○ 水 150.00	牛乳 206.00 ○ 精白米 100.00 □ 学校給食用強化米 0.30 鮭60g 1切 ○ しろねぎ 7.80 △ おろししょうが 0.26 △ 三温糖 1.30 □ こいくちしょうゆ 2.60 料理酒 1.30 みりん風調味料 1.30 水 3.90 ベーコン 10.40 ○ にんじん 10.40 △ キャベツ 41.60 △ とうもろこし 5.20 △ ブロッコリー 13.00 △ なたね油 0.65 □ 塩 0.17 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	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 △ はくさい 50.00 △ 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
		広島県の郷土料理		おいしい！広島 （広島熟成鶏・卵）			松賀中学校 リクエスト給食		おいしい！広島 （鹿肉・トマト）
エネ 塩分	722 kcal 1.9 g	742 kcal 3.1 g	822 kcal 2.6 g	754 kcal 1.6 g	708 kcal 2.6 g	772 kcal 3.0 g	724 kcal 2.3 g	756 kcal 2.2 g	703 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）