



10月 学 校 給 食 献 立 表

令和7年度
西条学校給食センター

日(曜)	1(水)	2(木)	3(金)	6(月)	7(火)	8(水)	9(木)	10(金)	16(木)	17(金)	
献立	牛乳 ごはん 大根と里芋の鶏そぼろあん ツナと野菜のマヨネーズあえ	牛乳 コッペパン スイートシチュー フレンチサラダ	牛乳 ごはん いわしのかば焼き ごまあえ じゃがいものみそ汁	牛乳 ごはん だし巻たまご おかかあえ 月見汁 月見団子	牛乳 ごはん マーボー豆腐 中華くらげあえ	牛乳 ごはん てりやきハンバーグ コーンキャベツ かぼちゃんのクリームスープ	牛乳 小型コッペパン ブルーベリージャム 鶏肉とレバーのケチャップ炒め 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 コッペパン ポークビーンズ 海藻サラダ	牛乳 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	
	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)	
献立の材料	牛乳 206.00 ○ 精白米 80.00 □ 学校給食用強化米 0.24 鶏ひき肉 25.00 ○ 料理酒 1.20 おろししょうが 0.30 △ にんじん 20.00 △ だいこん 45.00 △ さといも 45.00 □ しめじ 5.00 △ 絹揚げ 25.00 ○ さやいんげん 5.00 △ 三温糖 1.70 □ こいくちしょうゆ 5.50 みりん風調味料 2.00 じゃがいもでん粉 0.80 □ 水 25.00 ツナ油漬け 8.00 ○ キャベツ 35.00 △ にんじん 5.00 △ こまつな 10.00 △ ハエグ マヨネーズ 5.00 □ 酢 0.80 こいくちしょうゆ 1.00	牛乳 206.00 ○ コッペパン 55.00 □ 鶏肉 30.00 ○ 料理酒 0.80 さつまいも 35.00 □ たまねぎ 40.00 △ にんじん 15.00 △ マッシュルーム 6.00 △ グリーンピース 4.00 △ 丸鶏使用がらスープ 0.60 有塩バター 2.00 □ 米粉 3.00 □ 調理用牛乳 20.00 ○ 塩 0.35 こしょう 0.02 水 55.00 出来上がり 210.00 キャベツ 35.00 △ きゅうり 12.00 △ にんじん 7.00 △ こまつな 5.00 △ なたね油 1.00 □ たまねぎ 1.00 □ にんじん 2.50 三温糖 0.80 □ 塩 0.10 こしょう 0.01	牛乳 206.00 ○ 精白米 70.00 □ 学校給食用強化米 0.21 いわしでん粉付き 40.00 ○ 揚げ油 4.00 □ おろししょうが 0.20 △ 三温糖 1.80 □ 料理酒 1.20 みりん風調味料 2.00 こいくちしょうゆ 2.60 水 2.50 こまつな 10.00 △ もやし 22.00 △ にんじん 3.00 △ 白すりごま 0.30 □ 白ごま 0.30 □ 三温糖 0.50 □ こいくちしょうゆ 1.40 木綿豆腐 20.00 ○ 油揚げ 3.00 ○ たまねぎ 15.00 △ にんじん 8.00 △ じゃがいも 30.00 □ ねぎ 3.00 △ だし煮干し 2.00 中みそ 8.50 水 115.00 出来上がり 205.00	牛乳 206.00 ○ 精白米 80.00 □ 学校給食用強化米 0.24 だし巻たまご 50.00 ○ 豚ひき肉 25.00 ○ 料理酒 0.80 おろしにんにく 0.25 △ おろししょうが 0.25 △ みりん風調味料 2.00 トウバンジャン 0.15 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 1.20 □ みりん風調味料 1.60 さといも 1.80 鶏肉 20.00 ○ 料理酒 0.65 にんじん 10.00 △ たまねぎ 30.00 △ 水 30.00 △ ごま油 0.30 □ 中華くらげ 12.00 ○ もやし 25.00 △ きゅうり 15.00 △ にんじん 5.00 △ とうもろこし 5.00 △ 塩 0.24 こしょう 0.02 水 100.00 出来上がり 205.00 こいくちしょうゆ 1.00 ごま油 0.30 □	牛乳 206.00 ○ 精白米 80.00 □ 学校給食用強化米 0.24 ハンバーグ 50.00 ○ 三温糖 1.00 □ こいくちしょうゆ 3.00 じゃがいもでん粉 2.00 料理酒 1.00 水 0.12 □ じゃがいもでん粉 3.00 キャベツ 30.00 △ とうもろこし 5.00 △ 塩 0.15 鶏肉 20.00 ○ なたね油 0.60 酢 1.80 三温糖 0.30 □ 塩 0.15 干ひじき 1.00 じゃがいも 25.00 □ きゅうり 10.00 △ にんじん 5.00 △ 白いんげんまめ(ゆで) 12.00 ○ たまねぎ 30.00 △ にんじん 15.00 △ じゃがいも 30.00 □ マッシュルーム 6.00 △ 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 110.00 出来上がり 205.00	牛乳 206.00 ○ コッペパン 45.00 □ ブルーベリージャム 15.00 □ レバーでん粉付き 20.00 ○ 鶏肉 30.00 ○ 料理酒 3.00 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 0.60 塩 1.80 こしょう 0.01 ベーコン 5.00 ○ 料理酒 0.50 白いんげん豆 12.00 ○ たまねぎ 30.00 △ にんじん 15.00 △ じゃがいも 30.00 □ マッシュルーム 6.00 △ 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 110.00 出来上がり 205.00	牛乳 206.00 ○ 精白米 80.00 □ 学校給食用強化米 0.24 コッペパン 55.00 □ 豚肉 15.00 ○ 料理酒 15.00 ○ おろしにんにく 0.20 △ おろしにんにく 0.20 △ 料理酒 1.00 絹揚げ 25.00 ○ 細切りこんにやく 15.00 △ たまねぎ 35.00 △ じゃがいも 60.00 □ たまねぎ 35.00 △ はくさい 40.00 △ しいたけ 5.00 △ 塩 0.40 □ にんじん 3.00 △ もやし 15.00 △ こしょう 4.00 △ 水 35.00 ちりめん 2.00 ○ カットわかめ 0.80 ○ キャベツ 40.00 △ きゅうり 10.00 △ 油揚げ 5.00 △ にんじん 5.00 △ なたね油 1.00 □ 酢 2.50 れんこん 1.00 □ 白すりごま 0.80 塩 0.01 こしょう 0.80 酢 0.35	牛乳 206.00 ○ 精白米 80.00 □ 学校給食用強化米 0.24 コッペパン 55.00 □ 豚肉 30.00 ○ 料理酒 0.80 おろしにんにく 0.20 △ おろしにんにく 0.20 △ 料理酒 1.00 絹揚げ 25.00 ○ 細切りこんにやく 15.00 △ たまねぎ 35.00 △ はくさい 40.00 △ しいたけ 5.00 △ 塩 0.40 □ にんじん 3.00 △ もやし 15.00 △ こしょう 4.00 △ 水 35.00 ちりめん 2.00 ○ カットわかめ 0.80 ○ キャベツ 40.00 △ きゅうり 10.00 △ 油揚げ 5.00 △ にんじん 5.00 △ なたね油 1.00 □ 酢 2.50 れんこん 1.00 □ 白すりごま 0.80 塩 0.01 こしょう 0.80 酢 0.35	郷土料理 ～広島県 (東広島市)～	郷土料理 ～広島県 (東広島市)～	食育の日
	エネ 食塩	610 kcal 1.3 g	575 kcal 1.9 g	587 kcal 2.0 g	589 kcal 1.6 g	605 kcal 2.1 g	610 kcal 2.0 g	601 kcal 2.1 g	601 kcal 1.2 g	544 kcal 2.3 g	584 kcal 1.7 g
日(曜)	20(月)	21(火)	22(水)	23(木)	24(金)	27(月)	28(火)	29(水)	30(木)	31(金)	
献立	牛乳 ごはん えびと豆腐のチリソース たくあんあえ 蕎わかめ中華あえ	牛乳 栗ごはん さんまの塩焼き たくあんあえ いものこ汁	牛乳 秋いっぱいカレーライス (ごはん) (秋いっぱいカレー) せとうち太陽サラダ	牛乳 コッペパン きのこクリームパスタ りっちゃんのサラダ	牛乳 ごはん 秋野菜のうま煮 干草あえ	牛乳 ごはん パリジュワからあげ もやしのナムル 秋野菜のスープ	牛乳 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) パンバンジャン	牛乳 ごはん さばの照り焼き 柿なます 鶏団子汁	牛乳 黒糖パン かぼちゃコロッケ そえ野菜 ABCスープ	牛乳 ごはん 煮込みおでん ツナあえ	
	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)	
献立の材料	牛乳 206.00 ○ 精白米 80.00 □ 学校給食用強化米 0.24 豚肉 20.00 ○ むきえび 20.00 ○ 料理酒 1.00 おろしにんにく 0.20 △ トウバンジャン 0.10 チリパウダー 0.12 木綿豆腐 75.00 ○ にんじん 17.00 △ たまねぎ 30.00 △ たけのこ 15.00 △ グリーンピース 5.00 △ トマトケチャップ 12.00 三温糖 1.00 □ こいくちしょうゆ 2.50 さといも 0.45 丸鶏使用がらスープ 0.70 □ 水 20.00 鶏ささみ(チン) 8.00 ○ 細切り蕎わかめ 12.00 ○ にんじん 6.00 △ もやし 20.00 △ きゅうり 12.00 △ 白ごま 0.80 □ 三温糖 0.40 □ 酢 2.00 こいくちしょうゆ 0.80 ごま油 0.35 □	牛乳 206.00 ○ 精白米 70.00 □ 学校給食用強化米 0.21 くり 8.33 □ さんま 50.00 ○ 塩 0.25 たまねぎ 25.00 □ せん切りたくあん 6.00 △ にんじん 3.00 △ もやし 20.00 △ こまつな 5.00 △ れんこん 10.00 △ グリーンピース 4.00 △ カレーウ 0.72 米粉 0.24 こいくちしょうゆ 0.24 水 15.00 ○ 絹揚げ(ミニ) 25.00 □ さといも 8.00 △ にんじん 8.00 △ ごぼう 8.00 △ しめじ 5.00 △ はくさい 15.00 △ ねぎ 3.00 △ だいこん 1.00 混合削り節 1.00 なたね油 3.00 酢 1.75 三温糖 1.00 □ 塩 0.20 みりん風調味料 0.50 □ 水 120.00 出来上がり 205.00	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 1.00 おろしにんにく 0.30 △ じゃがいも 25.00 □ さつまいも 25.00 □ たまねぎ 30.00 △ にんじん 10.00 △ しいたけ 6.00 △ しめじ 8.00 △ さといも 10.00 △ マッシュルーム 6.00 △ パセリ(乾) 0.04 △ 丸鶏使用がらスープ 0.60 米粉 2.50 □ こいくちしょうゆ 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 炒り卵 8.00 ○ ごまつな 10.00 △ もやし 35.00 △ にんじん 5.00 △ 三温糖 0.60 □ 酢 1.20 れんこん 15.00 △ さつまいも 15.00 □ もやし 15.00 △ ごぼう 8.00 △ パセリ(乾) 0.03 △ 酢 0.60 うすくちしょうゆ 2.00 塩 0.20 こしょう 0.02 水 120.00 出来上がり 205.00	牛乳 206.00 ○ コッペパン 55.00 □ 精白米 80.00 □ 学校給食用強化米 0.24 カツスバゲッティ 20.00 □ 鶏肉 25.00 ○ 料理酒 0.20 △ 板こんにやく 15.00 △ だいこん 30.00 △ にんじん 15.00 △ れんこん 6.00 △ さといも 8.00 △ ミニがもどき 15.00 ○ しめじ 6.00 △ さやいんげん 5.00 △ にんじん 5.50 三温糖 2.00 □ 酢 1.00 こいくちしょうゆ 1.30 ごま油 0.30 □ 水 30.00 ベーコン 12.00 ○ 料理酒 0.50 にんじん 8.00 △ だいこん 15.00 △ はるさめ 15.00 □ きゅうり 12.00 △ ねぎ 15.00 △ れんこん 15.00 △ ごぼう 8.00 △ パセリ(乾) 0.03 △ 酢 0.60 うすくちしょうゆ 2.00 塩 0.20 こしょう 0.02 水 120.00 出来上がり 205.00	牛乳 206.00 ○ 精白米 70.00 □ 学校給食用強化米 0.21 学校給食用強化米 0.21 豚ひき肉 27.00 ○ 料理酒 1.00 おろししょうが 0.20 △ トウバンジャン 0.20 おろしにんにく 0.20 △ おろししょうが 0.30 △ みりん風調味料 1.50 大豆ミート 10.00 ○ にんじん 12.00 △ たまねぎ 20.00 △ れんこん 10.00 △ かき 8.00 △ だいこん 30.00 △ たまねぎ 1.60 白すりごま 0.60 □ 丸鶏使用がらスープ 0.30 塩 1.00 こいくちしょうゆ 1.50 水 0.05 ごま油 0.05 ベーコン 12.00 ○ 料理酒 0.50 にんじん 8.00 △ 鶏ささみ(チン) 10.00 ○ はるさめ 4.00 □ きゅうり 12.00 △ ねぎ 15.00 △ れんこん 15.00 △ ごぼう 8.00 △ パセリ(乾) 1.00 □ 酢 3.00 こいくちしょうゆ 1.50 ごま油 0.80 塩 0.10 水 110.00 白ごま 1.00 □ 出来上がり 205.00	牛乳 206.00 ○ 精白米 80.00 □ 学校給食用強化米 0.21 学校給食用強化米 0.24 さば 50.00 ○ 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 □ 塩 3.00 たまねぎ 20.00 △ れんこん 8.00 △ かき 8.00 △ だいこん 30.00 △ たまねぎ 1.60 白すりごま 0.60 □ 丸鶏使用がらスープ 0.30 塩 0.16 鶏つくね 20.00 ○ 油揚げ 3.50 ○ たまねぎ 15.00 △ じゃがいも 20.00 □ にんじん 8.00 △ ごぼう 6.00 △ しめじ 6.00 △ だし昆布 1.00 混合削り節 1.00 こいくちしょうゆ 1.20 うすくちしょうゆ 2.00 料理酒 1.00 塩 0.20 水 110.00 出来上がり 205.00	牛乳 206.00 ○ 精白米 80.00 □ 学校給食用強化米 0.24 黒糖パン 55.00 □ かぼちゃコロッケ 50.00 △ 揚げ油 5.00 □ 鶏肉 25.00 ○ 料理酒 1.00 キャベツ 25.00 △ きゅうり 5.00 △ 板こんにやく 20.00 □ うずら卵 20.00 □ 塩 0.15 絹揚げ 25.00 ○ ベーコン 6.00 ○ 料理酒 0.50 にんじん 10.00 △ たまねぎ 30.00 △ じゃがいも 20.00 □ マッシュルーム 6.00 △ 7ﾌｧｯﾌﾟﾍﾞｯﾄﾞﾏﾈ 3.50 □ パセリ(乾) 0.03 △ 丸鶏使用がらスープ 0.60 にんじん 7.00 △ キャベツ 35.00 △ こまつな 10.00 △ 三温糖 0.50 □ 水 40.00 ツナ油漬け 8.00 ○ にんじん 7.00 △ キャベツ 35.00 △ こまつな 10.00 △ 三温糖 0.50 □ こいくちしょうゆ 1.70	郷土料理 ～広島県 (東広島市)～	郷土料理 ～広島県 (東広島市)～	ハロウィン献立	
	エネ 食塩	580 kcal 1.5 g	597 kcal 1.4 g	629 kcal 2.3 g	594 kcal 2.2 g	590 kcal 1.3 g	650 kcal 1.7 g	585 kcal 1.5 g	613 kcal 1.8 g	613 kcal 2.3 g	618 kcal 1.7 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） ※ 一人分量と栄養価は4年生の量です。
※原材料の不足により、10月から古代米ごはんの使用食材が変更となります。内容をご確認ください。