



10月学校給食献立表

令和8年度
西条学校給食センター

日(曜)	1(木)		2(金)		5(月)		6(火)		7(水)		8(木)		9(金)		15(木)		16(金)		19(月)		20(火)		21(水)				
献立	牛乳 黒糖パン ポークビーンズ 海藻サラダ		牛乳 ごはん いわしのかば焼き ごま酢あえ じゃがいものみそ汁		牛乳 栗ごはん 秋野菜のうま煮 干草あえ		牛乳 ごはん さばの照り焼き 柿なます さつま汁		牛乳 ごはん ホイコーロー 中華あえ ヨーグルト		牛乳 コッペパン ブルーベリージャム 鶏肉とレバーのカレー揚げ 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-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 東広島キラキラマスカット		牛乳 東広島 オムレツ ★担々丼 (ごはん) (東広島 オムレツ ★担々丼の具) ワンタンスープ		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		牛乳 ごはん えびと豆腐のチリソース煮 こめこめサラダ		牛乳 ごはん さといものそぼろ煮 おかかあえ				
	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)		一人分量 (g)		一人分量 (g)				
献立の材料	牛乳	206.00	○	牛乳	206.00	○	牛乳	206.00	○	牛乳	206.00	○	牛乳	206.00	○	牛乳	206.00	○	牛乳	206.00	○	牛乳	206.00	○	牛乳	206.00	○
	黒糖パン	55.00	□	精白米	80.00	□	精白米	70.00	□	精白米	80.00	□	精白米	80.00	□	コッペパン	55.00	□	精白米	80.00	□	精白米	70.00	□	精白米	80.00	□
				学校給食用強化米	0.24		学校給食用強化米	0.21		学校給食用強化米	0.24		学校給食用強化米	0.24		学校給食用強化米	0.24		学校給食用強化米	0.24		もち玄米・もち黒米・もち赤米	2.10	□	学校給食用強化米	0.24	
	豚肉	25.00	○				学校給食用強化米	8.33	□				ブルーベリージャム	15.00	□										学校給食用強化米	0.24	
	料理酒	0.80		いわしでん粉付き	40.00	○				さば	50.00	○	豚肉	40.00	○			鶏肉	30.00	○					鶏ひき肉	30.00	○
	おろしにんにく	0.20	△	揚げ油	4.00	□	鶏肉	30.00	○	おろししょうが	0.20	△	鶏肉	35.00	○			鶏肉	20.00	○					料理酒	20.00	○
	大豆(乾)	10.00	○	おろししょうが	0.15	△	料理酒	0.80		三温糖	1.00	□	おろししょうが	0.30	△			たまねぎ	0.08						料理酒	1.00	
	じゃがいも	60.00	□	三温糖	1.50	□	板こんにやく	15.00	△	こいくちしょうゆ	2.00		料理酒	0.80				にんじん	10.00	△					おろしにんにく	0.20	△
	たまねぎ	35.00	△	料理酒	1.00		だれいこん	30.00	△	みりん風調味料	1.50		トウバンジャン	0.05				マッシュルーム	25.00	○					料理酒	1.00	
	にんじん	15.00	△	みりん風調味料	1.50		にんじん	15.00	△	じゃがいもでん粉	0.30	□	にんじん	15.00	△			グリーンピース	15.00	△					料理酒	1.00	
	丸鶏使用がらスープ	0.50		こいくちしょうゆ	2.00		れんこん	20.00	△	水	3.00		たまねぎ	30.00	△			丸鶏使用がらスープ	0.60						にんじん	12.00	△
	トマトケチャップ	8.00		水	2.50		さといも	30.00	□	キャベツ	45.00	△	カレー粉	0.15				有塩バター	1.50	○					にんじん	12.00	△
	ウスターソース	1.50		さつま揚げ	15.00	○	かき	8.00	△	ピーマン	8.00	△	米粉	0.07				米粉	40.00	△					たまねぎ	30.00	△
	三温糖	0.40	□	ほうれんそう	10.00	△	しめじ	6.00	△	だいこん	30.00	△	三温糖	0.40	□			調理用牛乳	5.00	△					ピーマン	6.00	△
	塩	0.02		もやし	22.00	△	さやいんげん	5.00	△	酢	1.60		にんじん	0.80				塩	15.00	△					とうもろこし	8.00	△
	こしょう	0.20		にんじん	3.00	△	こいくちしょうゆ	5.50		三温糖	0.60	□	赤みそ	3.00	○			丸鶏使用がらスープ	5.00	△					キャベツ	0.30	
	水	35.00		白すりごま	0.60	□	三温糖	2.00	□	塩	0.16		テンメンジャン	2.00				清酒(上撰)	0.50	□					ほうれんそう	10.00	△
				三温糖	1.20	□	みりん風調味料	1.00					みりん風調味料	1.20	□			塩	0.20	□					しめじ	5.00	△
				こいくちしょうゆ	1.20		水	30.00		鶏肉	12.00	○	じゃがいもでん粉	0.50	□			酢	1.75						こいくちしょうゆ	1.50	
				カットわかめ	0.60	○	酢	1.60		干し椎茸	0.40	△						塩	0.12						ごま油	1.00	□
				キャベツ	40.00	△				炒り卵	12.00	○	ごぼう	8.00	△			チキンハム	8.00	○					白すりごま	0.45	
				きゅうり	10.00	△	木綿豆腐	20.00	○	こまつな	10.00	△	こまつな	10.00	△			干ひじき	1.00	○					とうもろこし	5.00	△
				にんじん	5.00	△	油揚げ	3.00	○	キャベツ	20.00	△	にんじん	10.00	△			ベーコン	26.00	△					きゅうり	10.00	△
				なたね油	1.00	□	たまねぎ	15.00	△	もやし	12.00	△	さといも	15.00	□			料理酒	0.50						にんじん	5.00	△
				三温糖	0.70	□	にんじん	8.00	△	にんじん	6.00	△	絹揚げ(ミニ)	10.00	○			白いんげんまめ(乾)	6.00	○					なたね油	5.00	△
			酢	2.50		じゃがいも	30.00	□	おねぎ	0.60	□	ねぎ	3.00	△			たまねぎ	0.50	□					白すりごま	0.80	□	
			塩	0.20		ねぎ	3.00	△	だし煮干し	1.50		こいしくしょうゆ	2.50				にんじん	10.00	△					もやし	5.50	□	
			こしょう	0.01		だし煮干し	2.00		中みそ	8.50	○	塩	0.10				じゃがいも	25.00	□					こいくちしょうゆ	0.80		
						中みそ	8.50	○	水	115.00		ごま油	0.80	□			マッシュルーム	6.00	△					酢	0.35		
						水	115.00					出来上がり	205.00				こまつな	5.00	△					丸鶏使用がらスープ	0.50		
						出来上がり	205.00					ヨーグルト	80.00	○			丸鶏使用がらスープ	0.50						うすくちしょうゆ	1.00		
																	塩	0.20						塩	0.20		
																	こしょう	0.02						こしょう	0.02		
																	水	120.00						水	130.00		
																	出来上がり	205.00						出来上がり	205.00		

日(曜)	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 せとうち太陽サラダ	牛乳 ごはん 鶏肉の照り焼き ポテトサラダ 秋の具だくさん豚汁	牛乳 ごはん さんまの塩焼き 赤じそあえ 豆腐汁	牛乳 ごはん パリうまから揚げ ハムとコーンのサラダ A B C秋野菜スープ	牛乳 ごはん 生揚げの中華煮 パンパンジー	牛乳 コッペパン 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 秋いっぱいカレーライス (ごはん) (秋いっぱいカレー) りっちゃんサラダ
献立の材料	一人分量 (g) 牛乳 206.00 ○ コッペパン 55.00 □ カットスパゲッティ 20.00 □ ベーコン 20.00 ○ おろしにんにく 0.20 △ 料理酒 0.80 たまねぎ 25.00 △ にんじん 15.00 △ しいたけ 15.00 △ しめじ 8.00 △ 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 □ 調理用牛乳 25.00 ○ 有塩バター 0.50 □ 塩 0.20 こしょう 0.02 水 70.00 出来上がり 210.00 大豆(ゆで) 8.00 ○ はっさく(缶詰) 10.00 △ カットわかめ 0.50 ○ にんじん 5.00 △ だいこん 30.00 △ レモン果汁 0.80 △ なたね油 1.00 □ 三温糖 1.00 □ ねぎ 1.75 塩 0.20 こしょう 0.01	一人分量 (g) 牛乳 206.00 ○ 精白米 70.00 □ 学校給食用強化米 0.21 鶏肉 50.00 ○ 料理酒 1.00 三温糖 0.50 □ こいくちしょうゆ 1.60 みりん風調味料 1.50 おろししょうが 0.35 △ じゃがいもでん粉 0.12 □ 水 3.50 木綿豆腐 3.50 かまぼこ 25.00 □ にんじん 8.00 △ たまねぎ 23.00 △ えのきたけ 3.00 △ ねぎ 5.00 △ だれいこん 5.00 △ 混合削り節 0.05 うすくちしょうゆ 0.01 こいくちしょうゆ 0.01 みりん風調味料 0.60 料理酒 0.60 塩 0.30 丸鶏使用がらスープ 0.30 パセリ(乾) 0.03 きゅうり 0.30 塩 0.30 こしょう 0.02 白ごま 0.80 ごま油 0.80 三温糖 2.50 こいくちしょうゆ 1.50 塩 0.10	一人分量 (g) 牛乳 206.00 ○ 精白米 80.00 □ 学校給食用強化米 0.24 さんま 50.00 ○ 塩 0.25 鶏肉 50.00 ○ 料理酒 1.30 塩 0.10 おろしにんにく 0.01 おろししょうが 0.06 絹揚げ 5.50 たまねぎ 5.50 にんじん 5.50 揚げ油 5.50 たけのこ 15.00 △ 干し椎茸 5.00 △ チンゲンサイ 25.00 △ 丸鶏使用がらスープ 5.00 △ 三温糖 0.10 にんじん 10.00 △ たまねぎ 30.00 △ さつまいも 25.00 □ れんこん 10.00 △ パセリ(乾) 0.03 丸鶏使用がらスープ 0.60 塩 0.30 こしょう 0.02 白ごま 0.80 ごま油 0.80 三温糖 2.50 こいくちしょうゆ 1.50 塩 0.10	一人分量 (g) 牛乳 206.00 ○ 精白米 70.00 □ 学校給食用強化米 0.21 鶏肉 50.00 ○ 料理酒 1.30 塩 0.10 おろしにんにく 0.01 おろししょうが 0.06 絹揚げ 5.50 たまねぎ 5.50 にんじん 5.50 揚げ油 5.50 たけのこ 15.00 △ 干し椎茸 5.00 △ チンゲンサイ 25.00 △ 丸鶏使用がらスープ 5.00 △ 三温糖 0.10 にんじん 10.00 △ たまねぎ 30.00 △ さつまいも 25.00 □ れんこん 10.00 △ パセリ(乾) 0.03 丸鶏使用がらスープ 0.60 塩 0.30 こしょう 0.02 白ごま 0.80 ごま油 0.80 三温糖 2.50 こいくちしょうゆ 1.50 塩 0.10	一人分量 (g) 牛乳 206.00 ○ 精白米 80.00 □ 学校給食用強化米 0.24 かぼちゃコロッケ 50.00 △ 揚げ油 5.00 □ れんこん 15.00 △ おろしにんにく 0.30 △ さつまいも 40.00 □ だいこん 10.00 △ にんじん 5.00 △ れんこん 15.00 △ グリーンピース 4.00 △ グルンピース 4.00 △ カレー粉 13.00 トマトケチャップ 2.00 ウスターソース 1.00 水 85.00 出来上がり 210.00 ベーコン 12.00 ○ 料理酒 0.50 キャベツ 40.00 △ きゅうり 10.00 △ たまねぎ 15.00 △ えのきたけ 6.00 △ 塩昆布 0.03 △ 和え物用花かつお 0.25 ○ なたね油 1.00 □ 三温糖 0.50 □ 酢 2.70 塩 0.15 こしょう 0.01	一人分量 (g) 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 □ かぼちゃコロッケ 50.00 △ 揚げ油 5.00 □ れんこん 15.00 △ おろしにんにく 0.30 △ さつまいも 40.00 □ だいこん 10.00 △ にんじん 5.00 △ れんこん 15.00 △ グリーンピース 4.00 △ グルンピース 4.00 △ カレー粉 13.00 トマトケチャップ 2.00 ウスターソース 1.00 水 85.00 出来上がり 210.00 ベーコン 12.00 ○ 料理酒 0.50 キャベツ 40.00 △ きゅうり 10.00 △ たまねぎ 15.00 △ えのきたけ 6.00 △ 塩昆布 0.03 △ 和え物用花かつお 0.25 ○ なたね油 1.00 □ 三温糖 0.50 □ 酢 2.70 塩 0.15 こしょう 0.01	一人分量 (g) 牛乳 206.00 ○ 精白米 80.00 □ 学校給食用強化米 0.24 秋いっぱいカレーライス 55.00 □ (ごはん) (秋いっぱいカレー) りっちゃんサラダ
エネ 食塩	614kca 2.3 g	618kca 1.7 g	608kca 1.6 g	651kca 1.2 g	632kca 1.7 g	599kca 2.2 g	633kca 2.1 g

秋の味覚

秋刀魚

旬の秋刀魚は、脂がのっておいしいですね。秋刀魚の脂に含まれるEPAやDHAは、血の流れをよくしたり、頭の働きをよくしたりします。

きのこ

きのこは人工栽培によって今では一年中食べることができますが、本来は梅雨時と秋が旬です。給食にもよく登場するきのこは、食物繊維がたっぷり、体の調子を整えてくれます。また、ビタミンDは、カルシウムの吸収を助け、骨を丈夫にしてくれます。

さつまいも

さつまいもは長時間加熱すると酵素が働き、甘味が増します。ホクホクと甘く、便秘を予防する食物繊維がたっぷり含まれています。

りんご

「1日1個のりんごは医者いらず」と言われるほど、体によい果物です。りんごに含まれるペクチンには、おなかの調子を整えてくれる働きがあります。

くい

鮮やかな黄色の栗は、秋ならではの味覚です。栗ごはんにする他、甘露煮にしてお正月の栗きんとんに使ったりします。

米

日本人にとって主食の米。秋には新米が収穫されます。給食では、東広島市内でできたお米を使っています。

主食としてのご飯のよさ

●どんな料理にも合う!

和洋中、どんな料理にもよく合います。

●腹持ちがよい!

粉でなく粒のため、消化がゆるやかに進みます。

●塩分はゼロ!

パンやめんと違って、食塩を使わずに作れます。

●量の調整がしやすい!

食べる量を自分で考えて柔軟に調整できます。

10月のお米は、「こしひかり(豊栄町産)」「あきさき(高屋町産)」「あきさき(八木松町産)」だpon!

○: 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。