１１　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)	2(月)	4(水)	5(木)	6(金)	10(火)	11(水)	12(木)	13(金)	16(月)
献立	牛乳 ごはん 鮭のおろしだれかけ 添え野菜 噛みってる！ＧｏＧｏ炒め	牛乳 ごはん 白身魚のフライ 大学いも ＡＢＣスープ	牛乳 チーズパン 焼きスパゲッティ かみかみサラダ	牛乳 ごはん うま味たっぷり広島鶏の親子煮 ごま酢あえ	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 ごま豆乳鍋 広島菜漬けあえ りんご	牛乳 照り焼きチーズバーガー （丸型横割りコッペパン） （照り焼きハンバーグ） （スライスチーズ） （蒸し野菜） 根菜スープ	牛乳 秋の旬豊富カツカレーライス （ごはん） （豚カツ） （秋の旬豊富カレー） コーンキャベツ	牛乳 ごはん 豚肉と卵の中華炒め ビーフンスープ
献立の材料	牛乳 206.00 ○ 精白米 80.00 □ 学校給食用強化米 0.24 鮭 50.00 ○ 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 キャベツ 25.00 △ こまつな 8.00 △ にんじん 3.00 △ うすくちしょうゆ 0.80 豚肉 15.00 ○ 料理酒 1.00 さつま揚げ 12.00 ○ ごぼう 20.00 △ れんこん 20.00 △ にんじん 10.00 △ 細切りこんにゃく 25.00 △ さやいんげん 12.00 △ 三温糖 2.00 □ こいくちしょうゆ 1.30 赤みそ 2.20 ○ 白ごま 0.60 □ ごま油 0.50 □ 水 6.00 ひろしま給食	牛乳 206.00 ○ 精白米 70.00 □ 学校給食用強化米 0.21 白身魚フライ 50.00 ○ 揚げ油 5.00 □ さつまいも角切り 40.00 □ 揚げ油 4.00 □ 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 □ ベーコン 6.00 ○ にんじん 10.00 △ たまねぎ 30.00 △ キャベツ 20.00 △ しめじ 6.00 △ ｱﾙﾌｧﾍﾞｯﾄﾏｶﾛﾆ 3.50 □ ねぎ 3.00 △ 丸鶏使用がらスープ 0.60 塩 0.30 こしょう 0.02 水 120.00 出来上がり 205.00 三ツ城小学校6年 リクエスト献立	牛乳 206.00 ○ チーズパン 55.00 □ カットスパゲッティ 22.00 □ 豚肉 30.00 ○ おろしにんにく 0.20 △ 料理酒 1.00 広島県産卵 20.00 ○ にんじん 10.00 △ たまねぎ 25.00 △ じゃがいも 60.00 □ 板こんにゃく 20.00 △ ねぎ 4.00 △ 三温糖 1.35 □ こいくちしょうゆ 5.50 みりん風調味料 1.50 水 30.00 こしょう 0.01 切干しだいこん 10.00 △ こまつな 6.00 △ にんじん 8.00 △ とうもろこし 5.00 △ かえりいりこ 2.50 ○ アーモンド(細切) 2.00 □ 三温糖 1.15 □ こいくちしょうゆ 1.90 酢 2.40 なたね油 0.50 □ 塩 0.15 こしょう 0.01 歯と口の衛生週間 ～カルシウム強化メニュー～	牛乳 206.00 ○ 精白米 80.00 □ 学校給食用強化米 0.24 広島県産熟成鶏肉（もも肉） 30.00 ○ 料理酒 1.20 広島県産卵 20.00 ○ にんじん 15.00 △ たまねぎ 40.00 △ じゃがいも 60.00 □ 板こんにゃく 20.00 △ ねぎ 4.00 △ 三温糖 1.35 □ こいくちしょうゆ 5.50 みりん風調味料 1.50 水 30.00 こまつな 12.00 △ もやし 40.00 △ にんじん 6.00 △ 白ごま 1.20 □ 三温糖 1.00 □ 酢 2.00 うすくちしょうゆ 1.50 おいしい！広島 広島鶏・卵	牛乳 206.00 ○ 精白米 80.00 □ 学校給食用強化米 0.24 竹輪ハーフカット 33.00 ○ 天ぷら粉 4.00 □ 水 5.20 あおのり 0.10 ○ 揚げ油 2.50 □ キャベツ 30.00 △ きゅうり 5.00 △ 赤じそ（乾） 0.35 △ むきえび 10.00 ○ 鶏肉 20.00 ○ 絹揚げ（ミニ） 18.00 ○ だいこん 25.00 △ にんじん 15.00 △ ごぼう 10.00 △ れんこん 10.00 △ さといも 25.00 □ しいたけ 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 郷土料理 ～熊野町・安芸高田市～	牛乳 206.00 ○ 精白米 80.00 □ 学校給食用強化米 0.24 豚肉 30.00 ○ 白玉だんご 20.00 □ 木綿豆腐 35.00 ○ にんじん 10.00 △ 料理酒 1.10 じゃがいもでん粉 0.12 □ 水 4.00 スライスチーズ 20.00 ○ キャベツ 30.00 △ にんじん 3.00 △ 豆乳 15.00 ○ こいくちしょうゆ 1.00 みりん風調味料 2.00 中みそ 7.00 ○ 料理酒 1.00 水 50.00 もやし 35.00 △ こまつな 10.00 △ にんじん 8.00 △ 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 0.60 りんご 36.00 △	牛乳 206.00 ○ コッペパン 55.00 □ ハンバーグ 50.00 ○ 三温糖 0.60 □ こいくちしょうゆ 1.50 みりん風調味料 0.70 料理酒 1.10 じゃがいもでん粉 0.12 □ 水 4.00 スライスチーズ 20.00 ○ キャベツ 30.00 △ にんじん 3.00 △ 鶏肉 12.00 ○ 料理酒 0.50 じゃがいも 35.00 □ れんこん 10.00 △ だいこん 15.00 △ ごぼう 8.00 △ にんじん 8.00 △ 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 2.00 塩 0.15 こしょう 0.01 水 120.00 出来上がり 205.00	牛乳 206.00 ○ 豚カツ 40.00 ○ 揚げ油 4.00 □ 鶏肉 20.00 ○ 料理酒 1.00 おろしにんにく 0.30 △ にんじん 10.00 △ たまねぎ 35.00 △ れんこん 15.00 △ さつまいも 30.00 □ 大豆(ゆで) 10.00 ○ グリンピース 4.00 △ カレールウ 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 キャベツ 30.00 △ とうもろこし 5.00 △ 塩 0.12 西条小学校6年 リクエスト献立	牛乳 206.00 ○ 精白米 80.00 □ 学校給食用強化米 0.24 豚肉 40.00 ○ 料理酒 1.00 おろししょうが 0.10 △ 炒り卵 10.00 ○ たまねぎ 20.00 △ にんじん 8.00 △ にんじん 15.00 △ たけのこ 15.00 △ きくらげ 0.20 △ れんこん 20.00 △ チンゲンサイ 10.00 △ みりん風調味料 2.00 オイスターソース 0.80 丸鶏使用がらスープ 0.64 こしょう 0.01 じゃがいもでん粉 1.30 □ ごま油 0.80 □ 水 10.00 鶏肉 10.00 ○ 料理酒 0.60 たまねぎ 25.00 △ にんじん 10.00 △ ビーフン 8.00 □ ねぎ 3.00 △ 丸鶏使用がらスープ 0.58 こいくちしょうゆ 2.15 塩 0.34 こしょう 0.02 水 135.00 出来上がり 205.00
エネ 食塩	589 kcal 1.6 g	662 kcal 1.3 g	673 kcal 2.8 g	610 kcal 1.3 g	608 kcal 1.6 g	597 kcal 1.5 g	610 kcal 3.0 g	694 kcal 2.3 g	579 kcal 1.5 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 五目煮 甘酢あえ	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 バターパン クリームシチュー ビーンズサラダ	牛乳 ごはん マーボー豆腐 バンサンスー	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 炒り豆腐 磯香あえ	牛乳 コッペパン ポトフ 花野菜のサラダ ヨーグルト	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） コールスローサラダ	牛乳 ツナそぼろごはん （ごはん） （ツナそぼろごはんの具） 豚汁 みかんゼリー
献立の材料	牛乳 206.00 ○ 精白米 80.00 □ 学校給食用強化米 0.24 鶏肉 30.00 ○ 料理酒 0.80 れんこん 20.00 △ ちくわカット1cm 10.00 ○ 大豆（乾） 8.00 ○ にんじん 15.00 △ じゃがいも 50.00 □ 板こんにゃく 20.00 △ 干し椎茸 0.50 △ さやいんげん 7.00 △ 三温糖 1.40 □ こいくちしょうゆ 5.50 みりん風調味料 1.30 水 40.00 ちりめん 1.50 ○ きゅうり 15.00 △ にんじん 8.00 △ キャベツ 35.00 △ 三温糖 1.50 □ 酢 2.50 うすくちしょうゆ 1.50	牛乳 206.00 ○ 精白米 80.00 □ もち玄米・もち黒米・もち赤米 2.40 □ 学校給食用強化米 0.24 ししゃもの天ぷら 40.00 ○ 揚げ油 4.00 □ ブロッコリー 10.00 △ カリフラワー 10.00 △ キャベツ 12.00 △ にんじん 3.00 △ 白ごま 0.30 □ 白すりごま 0.40 □ 三温糖 0.80 □ うすくちしょうゆ 1.00 絹揚げ(ミニ) 17.00 ○ だいこん 20.00 △ にんじん 8.00 △ さつまいも 15.00 □ 板こんにゃく 8.00 △ ごぼう 8.00 △ しろねぎ 5.00 △ だし煮干し 2.00 中みそ 8.50 ○ 水 120.00 出来上がり 205.00 食育の日	牛乳 206.00 ○ バターパン 55.00 □ 鶏肉 30.00 ○ 料理酒 0.80 にんじん 20.00 △ たまねぎ 40.00 △ じゃがいも 50.00 □ 料理酒 8.00 △ 木綿豆腐 4.00 △ グリンピース 8.00 △ 有塩バター 1.00 □ 米粉 3.50 □ 丸鶏使用がらスープ 0.65 調理用牛乳 25.00 ○ 塩 0.35 こしょう 0.01 水 60.00 出来上がり 210.00 ミックスビーンズ 10.00 ○ キャベツ 35.00 △ きゅうり 8.00 △ にんじん 5.00 △ なたね油 1.00 □ 三温糖 0.80 □ 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 豚ひき肉 30.00 ○ トウバンジャン 0.10 おろしにんにく 0.25 △ おろししょうが 0.25 △ じゃがいも 50.00 □ 料理酒 0.80 木綿豆腐 80.00 ○ 有塩バター 15.00 △ にんじん 1.00 □ たまねぎ 35.00 △ たけのこ 20.00 △ 干し椎茸 0.50 △ こまつな 3.00 △ ねぎ 1.20 □ みりん風調味料 1.60 こいくちしょうゆ 1.80 赤みそ 5.00 ○ 中みそ 2.00 ○ じゃがいもでん粉 0.80 □ 水 25.00 もやし 25.00 △ きゅうり 12.00 △ にんじん 5.00 △ はるさめ 4.50 □ 白ごま 0.80 □ 三温糖 1.20 □ こいくちしょうゆ 1.90 酢 2.50 ごま油 0.70 □	牛乳 206.00 ○ 精白米 80.00 □ 学校給食用強化米 0.24 さば 50.00 ○ 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 じゃがいも 30.00 □ こまつな 6.00 △ にんじん 3.00 △ 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 △ 飾りにんじん 2.50 △ えのきたけ 5.00 △ ねぎ 3.00 △ だし昆布 1.20 混合削り節 2.50 こいくちしょうゆ 2.00 うすくちしょうゆ 2.50 みりん風調味料 0.20 料理酒 1.00 塩 0.20 水 125.00 出来上がり 205.00 和食の日献立	牛乳 206.00 ○ 精白米 80.00 □ 学校給食用強化米 0.24 鶏肉 25.00 ○ 料理酒 0.80 木綿豆腐 80.00 ○ にんじん 12.00 △ たまねぎ 35.00 △ だいこん 12.00 △ じゃがいも 40.00 □ しめじ 8.00 △ ねぎ 4.00 △ 三温糖 1.00 □ しょうゆ 4.00 塩 0.25 水 10.00 キャベツ 30.00 △ もやし 15.00 △ ブロッコリー 10.00 △ カリフラワー 10.00 △ にんじん 5.00 △ 素干しのり 0.30 ○ 三温糖 0.70 □ こいくちしょうゆ 1.70 11月のお米は、 「こしひかり（西条町産）」 「あきさかり（八本松町産）」 だpon！	コッペパン 55.00 □ 鶏肉 25.00 ○ 料理酒 0.80 ﾐﾆｶﾂﾃﾙｳｨﾝﾅｰ 12.00 ○ うずら卵 20.00 ○ にんじん 15.00 △ たまねぎ 35.00 △ だいこん 20.00 △ 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 0.50 塩 0.35 こしょう 0.01 水 30.00 出来上がり 190.00 キャベツ 25.00 △ ブロッコリー 12.00 △ カリフラワー 10.00 △ にんじん 5.00 △ とうもろこし 4.00 △ 三温糖 0.70 □ なたね油 0.80 □ 酢 2.40 塩 0.25 こしょう 0.01 ヨーグルト 80.00 ○	牛乳 206.00 ○ 精白米 80.00 □ 学校給食用強化米 0.24 鹿ももミンチ肉 35.00 ○ 料理酒 1.00 おろしにんにく 0.30 △ にんじん 10.00 △ たまねぎ 30.00 △ さやいんげん 45.00 □ 広島県産カットトマト水煮 15.00 △ グリンピース 5.00 △ 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 出来上がり 210.00 チキンハム 8.00 ○ キャベツ 30.00 △ きゅうり 12.00 △ にんじん 5.00 △ とうもろこし 5.00 △ なたね油 1.00 □ 三温糖 1.00 □ 酢 2.50 塩 0.22 こしょう 0.01 おいしい！広島 鹿肉・トマト	牛乳 206.00 ○ ツナ油漬け 30.00 ○ なたね油 0.60 □ にんじん 15.00 △ ごぼう 20.00 △ 干し椎茸 0.40 △ さやいんげん 6.00 △ おろししょうが 0.35 △ 三温糖 2.00 □ みりん風調味料 0.60 こいくちしょうゆ 3.50 水 15.00 豚肉 12.00 ○ 絹揚げ(ミニ) 15.00 ○ 板こんにゃく 6.00 △ にんじん 15.00 △ たまねぎ 15.00 △ だいこん 20.00 △ さといも 20.00 □ しろねぎ 5.00 △ だし煮干し 2.00 中みそ 8.50 ○ 水 120.00 出来上がり 205.00 みかんゼリー 40.00 □
エネ 食塩	607 kcal 1.5 g	631 kcal 2.0 g	610 kcal 2.3 g	622 kcal 1.7 g	594 kcal 1.7 g	594 kcal 1.4 g	638 kcal 2.2 g	601 kcal 2.3 g	609 kcal 2.1 g

27日の「東広島の森から届いた鹿カレーライス」に使用する「鹿肉」についての動画が東広島市公式チャンネル「東広島の鹿肉が給食になります！」で公開されています。QRコードを読み込んで、ぜひご視聴ください。

○：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。