８・９　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)	8/26(水)	27(木)	28(金)	31(月)	9/1(火)	2(水)	3(木)	4(金)	7(月)	8(火)	9(水)	10(木)
献立	牛乳 ハヤシライス （ごはん） （ハヤシシチュー） コールスローサラダ	牛乳 コッペパン 白身魚のフライ タルタルサラダ 野菜スープ	牛乳 ごはん 豚じゃが もやしと卵のごま酢あえ	牛乳 ごはん マーボー豆腐 バンサンスー 冷凍みかん	牛乳 ビビンパ （ごはん） （ビビンパの具） トックのスープ	牛乳 ごはん 小いわしの梅の香揚げ 粉ふきいも とうがん汁	牛乳 コッペパン チリコンカン ハムサラダ	牛乳 ごはん 鶏肉とレバーの甘辛だれ 鉄ちゃんサラダ たまごスープ 鉄分強化献立	牛乳 ごはん 夏野菜のみそ炒め 茎わかめの中華あえ	牛乳 あなご飯 （ごはん） （あなご飯の具） かきあげ 鶏団子汁	牛乳 ごはん 豚キムチ 春雨スープ ヨーグルト	牛乳 コッペパン 鶏肉の香草焼き タコポテサラダじゃこ～!!! ミネストローネ
	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 ○ 精白米 80.00 □ 学校給食用強化米 0.24 牛肉 15.00 ○ 豚肉 20.00 ○ 料理酒 1.00 おろしにんにく 0.30 △ 塩 0.10 こしょう 0.02 たまねぎ 60.00 △ にんじん 20.00 △ マッシュルーム 8.00 △ グリンピース 4.00 △ ハヤシルウ 12.00 トマト缶 18.00 △ ウスターソース 1.50 三温糖 0.50 □ 水 80.00 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 0.80 □ 三温糖 1.00 □ 酢 2.50 塩 0.22 こしょう 0.01	牛乳 206.00 ○ コッペパン 55.00 □ 白身魚フライ 50.00 ○ 揚げ油 5.00 □ キャベツ 25.00 △ にんじん 5.00 △ とうもろこし 5.00 △ ﾉﾝｴｯｸﾞﾀﾙﾀﾙｿｰｽ 4.00 □ 酢 0.35 三温糖 0.12 □ 鶏肉 16.00 ○ 料理酒 0.40 じゃがいも 20.00 □ にんじん 10.00 △ たまねぎ 25.00 △ ズッキーニ 10.00 △ しめじ 5.00 △ 丸鶏使用がらスープ 0.60 こいくちしょうゆ 2.50 塩 0.20 こしょう 0.01 水 130.00 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 35.00 ○ 料理酒 0.80 じゃがいも 60.00 □ にんじん 15.00 △ たまねぎ 45.00 △ さつま揚げ 10.00 ○ 糸こんにゃく 20.00 △ さやいんげん 5.00 △ 三温糖 2.00 □ こいくちしょうゆ 5.50 みりん風調味料 0.80 水 30.00 炒り卵 8.00 ○ こまつな 10.00 △ もやし 35.00 △ にんじん 5.00 △ 三温糖 1.00 □ こいくちしょうゆ 1.70 酢 2.50 白ごま 1.00 □	牛乳 206.00 ○ 精白米 70.00 □ 学校給食用強化米 0.21 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 △ 料理酒 0.80 木綿豆腐 80.00 ○ にんじん 15.00 △ たまねぎ 35.00 △ たけのこ 20.00 △ 干し椎茸 0.50 △ ねぎ 3.00 △ 三温糖 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 □ 冷凍みかん 60.00 △	牛乳 206.00 ○ 精白米 80.00 □ 学校給食用強化米 0.24 牛肉 15.00 ○ 豚肉 20.00 ○ トウバンジャン 0.08 おろしにんにく 0.20 △ 料理酒 1.00 ぜんまい 15.00 △ もやし 35.00 △ にんじん 10.00 △ こまつな 10.00 △ 白ごま 1.00 □ 三温糖 1.60 □ こいくちしょうゆ 4.50 こしょう 0.02 鶏肉 10.00 ○ 料理酒 0.80 トック 15.00 □ にんじん 10.00 △ たまねぎ 20.00 △ キャベツ 15.00 △ ねぎ 3.00 △ 丸鶏使用がらスープ 0.60 こいくちしょうゆ 2.50 塩 0.25 こしょう 0.02 水 140.00 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 小いわし梅の香揚げ 40.00 △ 揚げ油 4.00 □ じゃがいも 40.00 □ 塩 0.13 こしょう 0.01 鶏肉 10.00 ○ 料理酒 1.00 絹揚げ(ミニ) 10.00 ○ とうがん 35.00 △ にんじん 6.00 △ 干し椎茸 0.50 △ ねぎ 3.00 △ だし昆布 1.00 混合削り節 1.00 こいくちしょうゆ 1.80 うすくちしょうゆ 1.80 塩 0.15 水 120.00 出来上がり 205.00	牛乳 206.00 ○ コッペパン 55.00 □ 豚ひき肉 30.00 ○ おろしにんにく 0.20 △ 料理酒 1.00 チリパウダー 0.10 パプリカ(粉) 0.03 にんじん 20.00 △ たまねぎ 40.00 △ じゃがいも 50.00 □ ミックスビーンズ 25.00 ○ パセリ(乾) 0.03 △ トマト缶 20.00 △ マッシュルーム 10.00 △ 丸鶏使用がらスープ 0.50 ウスターソース 1.00 三温糖 1.00 □ 塩 0.25 こしょう 0.02 水 50.00 ビッコロハム 8.00 ○ とうもろこし 5.00 △ キャベツ 30.00 △ きゅうり 12.00 △ にんじん 5.00 △ 三温糖 0.80 □ 酢 2.50 なたね油 1.00 □ 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 鶏肉 30.00 ○ 塩 0.08 こしょう 0.01 じゃがいもでん粉 3.00 □ レバーでん粉付き 20.00 ○ 揚げ油 5.50 □ 三温糖 1.50 □ みりん風調味料 2.00 こいくちしょうゆ 2.00 料理酒 0.50 水 4.00 干ひじき 0.50 ○ こまつな 10.00 △ キャベツ 20.00 △ にんじん 4.00 △ 三温糖 0.60 □ こいくちしょうゆ 0.90 酢 1.50 ごま油 0.42 □ 塩 0.06 こしょう 0.01 たまご 15.00 ○ 木綿豆腐 25.00 ○ たまねぎ 26.00 △ にんじん 5.00 △ 切干しだいこん 1.00 △ きくらげ 0.30 △ パセリ(乾) 0.03 △ 丸鶏使用がらスープ 0.50 こいくちしょうゆ 1.00 うすくちしょうゆ 2.00 塩 0.30 こしょう 0.02 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 30.00 ○ 料理酒 1.00 おろししょうが 0.20 △ にんじん 12.00 △ なす 18.00 △ ピーマン 8.00 △ たまねぎ 25.00 △ キャベツ 35.00 △ しめじ 8.00 △ 絹揚げ 35.00 ○ 三温糖 0.80 □ みりん風調味料 1.50 赤みそ 5.50 ○ こいくちしょうゆ 2.00 じゃがいもでん粉 0.60 □ 水 15.00 細切りかまぼこ 8.00 ○ 細切り茎わかめ 10.00 ○ 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 0.80 □ 酢 2.20 こいくちしょうゆ 1.60 ごま油 0.70 □	牛乳 206.00 ○ 精白米 70.00 □ 学校給食用強化米 0.21 あなご刻み味付き 20.00 ○ 錦糸卵 15.00 ○ 油揚げ 4.00 ○ 干し椎茸 0.80 △ にんじん 8.00 △ ごぼう 12.00 △ さやいんげん 10.00 △ 料理酒 0.50 こいくちしょうゆ 1.30 みりん風調味料 2.00 水 3.50 かきあげ30ｇ 30.00 ○ 揚げ油 3.00 □ 鶏つくね 20.00 ○ 料理酒 1.00 にんじん 10.00 △ たまねぎ 15.00 △ さといも 15.00 □ 木綿豆腐 15.00 ○ ねぎ 3.00 △ だし昆布 1.00 混合削り節 2.00 うすくちしょうゆ 2.00 塩 0.20 水 115.00 出来上がり 205.00 郷土料理 ～広島県 （廿日市市）～	牛乳 206.00 ○ 精白米 80.00 □ 学校給食用強化米 0.24 豚肉 35.00 ○ 料理酒 1.00 はくさいキムチ 10.00 △ たまねぎ 30.00 △ にんじん 10.00 △ キャベツ 35.00 △ にら 4.00 △ 料理酒 3.00 こいくちしょうゆ 0.10 塩 0.25 □ 三温糖 0.50 □ ごま油 0.20 木綿豆腐 20.00 ○ にんじん 8.00 △ たまねぎ 15.00 △ 干し椎茸 0.50 △ はるさめ 4.00 □ チンゲンサイ 8.00 △ 丸鶏使用がらスープ 0.55 うすくちしょうゆ 2.20 塩 0.15 こしょう 0.02 水 125.00 出来上がり 205.00 ヨーグルト 80.00 ○	牛乳 206.00 ○ コッペパン 55.00 □ 鶏肉 50.00 ○ 香草焼きｼｰｽﾞﾆﾝｸﾞ 0.50 たこ 5.00 ○ ちりめん 1.00 ○ にんじん 3.00 △ じゃがいも 18.00 □ 刻みひろしまな漬 3.00 △ はっさく（缶詰） 6.00 △ ﾉﾝｴｯｸﾞﾏﾖﾈｰｽﾞ 3.00 □ 酢 0.18 こしょう 0.01 ベーコン 8.00 ○ 料理酒 0.80 たまねぎ 25.00 △ にんじん 10.00 △ ズッキーニ 10.00 △ とうがん 20.00 △ もち玄米 2.00 □ えだまめ 8.00 △ マッシュルーム 6.00 △ トマト 20.00 △ パセリ(乾) 0.03 △ パプリカ(粉) 0.10 丸鶏使用がらスープ 0.60 三温糖 0.60 □ 塩 0.25 こしょう 0.02 水 110.00 出来上がり 205.00 ひろしま給食
エネ 食塩	625kcal 2.1 g	581kcal 2.4 g	579kcal 1.4 g	615kcal 1.7 g	588kcal 1.9 g	595kcal 1.6 g	576kcal 2.1 g	650kcal 1.8 g	584kcal 1.7 g	633kcal 1.6 g	594kcal 1.8 g	602kcal 2.3 g

日(曜)	11(金)	14(月)	15(火)	16(水)	17(木)	18(金)	24(木)	25(金)	28(月)	29(火)	30(水)
献立	牛乳 ごはん あじの甘酢漬け みそ汁	牛乳 スープカレーライス （ごはん） （スープカレー） 野菜ソテー	牛乳 ごはん 豆腐のオイスターソース煮 米粉めんサラダ	牛乳 ごはん まごわやさしいうま煮 たくあんあえ	牛乳 黒糖パン パスタのトマトソース煮 フレンチーズサラダ	牛乳 古代米ごはん さんまのごまだれかけ ピーマンの昆布あえ ゆめまる汁	牛乳 コッペパン かぼちゃのシチュー 枝豆サラダ	牛乳 ごはん うさぎハンバーグ しそひじきあえ 月見汁 月見団子	牛乳 ごはん カレー肉じゃが 梅ちりあえ	牛乳 ごはん コメカラ コーンキャベツ 旬野菜のABCスープ	牛乳 ごはん がんもどきの五目煮 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）
献立の材料	牛乳 206.00 ○ 精白米 80.00 □ 学校給食用強化米 0.24 あじでん粉付き 50.00 ○ 揚げ油 5.00 □ たまねぎ 30.00 △ にんじん 10.00 △ ピーマン 5.00 △ 酢 4.00 三温糖 2.00 □ こいくちしょうゆ 3.50 一味唐辛子 0.01 木綿豆腐 20.00 ○ 油揚げ 3.50 ○ じゃがいも 20.00 □ たまねぎ 20.00 △ にんじん 6.00 △ ごぼう 6.00 △ ねぎ 3.00 △ だし煮干し 2.00 中みそ 8.50 ○ 水 125.00 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 鶏肉 25.00 ○ 料理酒 0.80 カレー粉 0.25 おろしにんにく 0.30 △ たまねぎ 30.00 △ にんじん 15.00 △ じゃがいも 35.00 □ なす 12.00 △ ズッキーニ 12.00 △ うずら卵 25.00 ○ さやいんげん 5.00 △ 丸鶏使用がらスープ 0.30 カレールウ 5.00 トマトケチャップ 3.00 ウスターソース 0.50 塩 0.20 こしょう 0.02 水 60.00 出来上がり 210.00 ベーコン 4.00 ○ キャベツ 40.00 △ にんじん 10.00 △ とうもろこし 6.00 △ なたね油 0.50 □ 塩 0.18 こしょう 0.01 姉妹都市 ～北海道 （北広島市）～	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 0.80 おろししょうが 0.20 △ おろしにんにく 0.20 △ 木綿豆腐 80.00 ○ にんじん 20.00 △ 板こんにゃく 20.00 △ さつま揚げ 40.00 △ たけのこ 20.00 △ 干し椎茸 0.80 △ れんこん 20.00 △ 角切り昆布 1.50 ○ さやいんげん 5.00 △ 三温糖 0.50 □ オイスターソース 2.00 こいくちしょうゆ 2.00 塩 0.08 こしょう 0.02 じゃがいもでん粉 1.00 □ 水 30.00 米粉めん 8.00 □ にんじん 5.00 △ きゅうり 30.00 △ 三温糖 12.00 △ とうもろこし 5.00 △ 三温糖 1.50 □ 酢 2.50 こいくちしょうゆ 1.70 なたね油 0.60 □	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 1.00 大豆（乾） 4.00 ○ にんじん 20.00 △ 干し椎茸 1.00 △ にんじん 15.00 △ さつま揚げ 8.00 ○ さといも 45.00 □ れんこん 20.00 △ 角切り昆布 1.50 ○ さやいんげん 5.00 △ 白ごま 1.00 □ 三温糖 1.80 □ こいくちしょうゆ 5.50 みりん風調味料 1.00 水 30.00 せん切りたくあん 8.00 △ にんじん 7.00 △ もやし 30.00 △ きゅうり 15.00 △ 三温糖 1.00 □ 酢 1.50 こいくちしょうゆ 0.50 敬老の日献立	牛乳 206.00 ○ 黒糖パン 55.00 □ カットスパゲッティ 20.00 □ 鶏肉 25.00 ○ 料理酒 0.80 おろしにんにく 0.30 △ たまねぎ 20.00 △ にんじん 8.00 △ マッシュルーム 6.00 △ トマト缶 20.00 △ パセリ(乾) 0.03 △ 丸鶏使用がらスープ 0.50 トマトケチャップ 9.00 塩 0.10 こしょう 0.02 水 60.00 出来上がり 210.00 キャベツ 35.00 △ にんじん 5.00 △ きゅうり 13.00 △ とうもろこし 4.00 △ ダイスチーズ 3.00 ○ 三温糖 0.80 □ 酢 2.40 なたね油 1.00 □ 塩 0.20 こしょう 0.01	牛乳 206.00 ○ 精白米 80.00 □ 黒米 2.40 □ 学校給食用強化米 0.24 さんま角切りでんぶん付き 50.00 ○ 揚げ油 5.00 □ 白ごま 1.00 □ こいくちしょうゆ 2.00 三温糖 1.50 □ みりん風調味料 1.50 おろししょうが 0.10 △ 料理酒 1.00 水 5.00 にんじん 6.00 △ もやし 20.00 △ ピーマン 8.00 △ 塩昆布 0.50 ○ うすくちしょうゆ 0.20 油揚げ 3.00 ○ 木綿豆腐 20.00 ○ たまねぎ 15.00 △ にんじん 6.00 △ たまねぎ 15.00 △ とうがん 15.00 △ なす 8.00 △ えのきたけ 5.00 △ カットわかめ 0.50 ○ ねぎ 3.00 △ 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 ○ コッペパン 55.00 □ 鶏肉 25.00 ○ 料理酒 1.00 にんじん 15.00 △ たまねぎ 35.00 △ キャベツ 35.00 △ じゃがいも 20.00 □ 三温糖 6.00 △ しそひじきの佃煮 2.50 ○ パセリ(乾) 0.03 △ 米粉 3.00 □ 有塩バター 1.00 □ 調理用牛乳 25.00 ○ 丸鶏使用がらスープ 0.60 塩 0.35 こしょう 0.02 水 55.00 出来上がり 210.00 えだまめ 10.00 △ にんじん 5.00 △ キャベツ 33.00 △ きゅうり 12.00 △ 三温糖 0.80 □ 酢 2.50 塩 0.25 こしょう 0.01 なたね油 1.20 □ 行事食(十五夜)	牛乳 206.00 ○ 精白米 80.00 □ 学校給食用強化米 0.24 うさぎハンバーグ40ｇ 40.00 ○ にんじん 5.00 △ キャベツ 20.00 △ こまつな 8.00 △ しそひじきの佃煮 2.50 ○ うすくちしょうゆ 0.30 鶏肉 10.00 ○ たまねぎ 15.00 △ 板こんにゃく 12.00 △ さといも 25.00 □ にんじん 8.00 △ しめじ 6.00 △ ねぎ 3.00 △ だし昆布 1.00 混合削り節 1.00 料理酒 1.00 こいくちしょうゆ 2.20 うすくちしょうゆ 1.00 みりん風調味料 0.40 塩 0.25 水 120.00 出来上がり 205.00 月見団子（素甘） 20.00 □	牛乳 206.00 ○ 精白米 80.00 □ 学校給食用強化米 0.24 豚肉 30.00 ○ 料理酒 0.80 カレー粉 0.25 にんじん 15.00 △ じゃがいも 60.00 □ 細切りこんにゃく 15.00 △ 絹揚げ 25.00 ○ グリンピース 5.00 △ 三温糖 1.50 □ こいくちしょうゆ 5.00 みりん風調味料 1.60 水 20.00 ちりめん 1.00 ○ カリカリ梅 0.40 △ にんじん 7.00 △ もやし 40.00 △ こまつな 12.00 △ うすくちしょうゆ 1.20 三温糖 0.60 □ 西条小6年 リクエスト給食	牛乳 206.00 ○ 精白米 70.00 □ 学校給食用強化米 0.21 鶏肉 50.00 ○ 塩 0.10 こしょう 0.01 おろしにんにく 0.10 △ 清酒(上撰) 1.30 米粉 5.50 □ 揚げ油 5.50 □ キャベツ 35.00 △ とうもろこし 5.00 △ 塩 0.15 ベーコン 6.00 ○ 料理酒 0.50 にんじん 10.00 △ たまねぎ 30.00 △ かぼちゃ 20.00 △ えだまめ 5.00 △ ﾌｧﾙﾌｧﾍﾞｯﾄﾏｶﾛﾆ 3.50 □ 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 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 鶏肉 25.00 ○ 料理酒 0.80 ミニがんもどき 25.00 ○ 板こんにゃく 15.00 △ にんじん 15.00 △ だいこん 50.00 △ たけのこ 10.00 △ しいたけ 4.00 △ さつま揚げ 8.00 ○ 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 水 40.00 ちくわスライス 8.00 ○ もやし 35.00 △ にんじん 6.00 △ こまつな 10.00 △ 和え物用花かつお 0.60 ○ 三温糖 0.50 □ こいくちしょうゆ 2.00
エネ 食塩	619kcal 1.9 g	622kcal 1.5 g	586kcal 1.3 g	591kcal 1.6 g	597kcal 2.1 g	613kcal 1.9 g	563kcal 2.0 g	588kcal 1.3 g	579kcal 1.4 g	657kcal 1.2 g	582kcal 1.9 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。