5月 学校給食献立表（中学校）

令和７年度

安芸津学校給食センター

1(木)

献立名：牛乳／ごはん／高野豆腐のうま煮／つけものあえ

一人分量（g）

食材名	一人分量（g）
牛乳	206.00 ●
精白米	100.00 ■
学校給食用強化米	0.30
鶏肉	13.00 ●
鶏肉	13.00 ●
料理酒	1.30
高野豆腐	9.75 ●
さつま揚げ	11.31 ●
たまねぎ	26.00 ▲
にんじん	19.50 ▲
板こんにゃく	26.00 ▲
しめじ	5.20 ▲
じゃがいも	54.60 ■
きぬさや	6.50 ▲
三温糖	2.21 ■
こいくちしょうゆ	7.15
みりん風調味料	1.56
水	65.00
キャベツ	45.50 ▲
にんじん	6.50 ▲
こまつな	13.00 ▲
せん切りたくあん	13.00 ▲
三温糖	1.04 ■
うすくちしょうゆ	1.04

エネ 682 kcal　蛋白 27.9 g
カルシウム 381 mg　食塩 2.0 g

2(金)

献立名：牛乳／ごはん／しゅうまい／もやしのごま酢あえ／ちゃんぽんスープ

一人分量（g）

食材名	一人分量（g）
牛乳	206.00 ●
精白米	100.00 ■
学校給食用強化米	0.30
しゅうまい	54.00 ●
もやし	32.50 ▲
こまつな	13.00 ▲
にんじん	3.90 ▲
三温糖	0.59 ■
こいくちしょうゆ	1.30
酢	2.21
白ごま	0.55 ■
豚肉	10.40 ●
料理酒	0.78
おろしにんにく	0.13 ▲
いか	19.50 ●
細切りかまぼこ	6.50 ●
たまねぎ	39.00 ▲
にんじん	10.40 ▲
干し椎茸	0.55 ▲
キャベツ	26.00 ▲
チンゲンサイ	10.40 ▲
豚骨スープ白湯	9.10
中華だし	1.09
丸鶏使用がらスープ	0.52
うすくちしょうゆ	2.60
料理酒	1.30
みりん風調味料	1.30
塩	0.31
こしょう	0.03
水	136.50

エネ 702 kcal　蛋白 30.0 g
カルシウム 308 mg　食塩 2.6 g

7(水)

献立名：牛乳／ごはん／鮭の塩焼き／赤じそあえ／相性汁／抹茶デザート

一人分量（g）

食材名	一人分量（g）
牛乳	206.00 ●
精白米	100.00 ■
学校給食用強化米	0.30
鮭	60.00 ●
塩	0.24
キャベツ	39.00 ▲
きゅうり	6.50 ▲
赤じそ（乾）	0.49 ▲
ベーコン	9.10 ●
たまねぎ	32.50 ▲
にんじん	10.40 ▲
糸こんにゃく	21.84 ▲
じゃがいも	26.00 ■
ねぎ	3.90 ▲
だし煮干し	2.60
中みそ	11.05 ●
こしょう	0.01
水	136.50
	266.50
抹茶デザート	40.00 ■

エネ 734 kcal　蛋白 32.6 g
カルシウム 364 mg　食塩 2.4 g

8(木)

献立名：牛乳／ごはん／えびと豆腐の中華煮／バンサンスー

一人分量（g）

食材名	一人分量（g）
牛乳	206.00 ●
精白米	100.00 ■
学校給食用強化米	0.30
豚肉	19.50 ●
料理酒	0.78
おろしにんにく	0.26 ▲
おろししょうが	0.26 ▲
むきえび	23.40 ●
木綿豆腐	104.00 ●
たまねぎ	52.00 ▲
にんじん	19.50 ▲
たけのこ	19.89 ▲
しいたけ	5.59 ▲
チンゲンサイ	13.00 ▲
こいくちしょうゆ	3.25
丸鶏使用がらスープ	0.65
中華だし	0.26
塩	0.65
ごま油	1.04 ■
じゃがいもでん粉	19.50 ■
水	
チキンハム	26.13 ●
もやし	13.00 ▲
きゅうり	3.90 ▲
にんじん	6.50 ▲
はるさめ	0.99 ■
白ごま	1.56 ■
三温糖	2.47 ■
こいくちしょうゆ	3.25
酢	0.91
ごま油	0.70 ■

エネ 720 kcal　蛋白 34.5 g
カルシウム 399 mg　食塩 2.1 g

9(金)

献立名：牛乳／ごはん／呉の肉じゃが／大豆の磯香あえ

一人分量（g）

食材名	一人分量（g）
牛乳	206.00 ●
精白米	100.00 ■
学校給食用強化米	0.30
牛肉	32.50 ●
じゃがいも	65.00 ■
たまねぎ	44.98 ▲
糸こんにゃく	97.50 ▲
じゃがいも	2.34 ■
三温糖	7.80 ■
こいくちしょうゆ	1.30
みりん風調味料	26.00
水	
大豆(ゆで)	13.00 ●
こまつな	19.50 ▲
もやし	39.52 ▲
にんじん	7.80 ▲
素干しのり	0.48 ●
三温糖	1.04 ■
こいくちしょうゆ	2.60
酢	1.56

広島県の郷土料理

エネ 784 kcal　蛋白 27.4 g
カルシウム 342 mg　食塩 1.7 g

12(月)

献立名：牛乳／ごはん／カレイの甘酢漬け／豚汁

一人分量（g）

食材名	一人分量（g）
牛乳	206.00 ●
精白米	100.00 ■
学校給食用強化米	0.30
カレイでん粉付き	65.00 ●
揚げ油	6.50 ■
たまねぎ	39.00 ▲
にんじん	6.50 ▲
ピーマン	6.50 ▲
三温糖	2.60 ■
こいくちしょうゆ	3.90
酢	5.20
一味唐辛子	0.01
豚肉	13.00 ●
にんじん	13.00 ▲
ごぼう	10.40 ▲
板こんにゃく	13.00 ▲
じゃがいも	31.20 ■
生揚げ	19.50 ●
ねぎ	3.90 ▲
だし煮干し	2.60
中みそ	11.05 ●
水	156.00

エネ 742 kcal　蛋白 32.7 g
カルシウム 347 mg　食塩 2.3 g

13(火)

献立名：牛乳／コッペパン／ペンネのミートソース煮／スナップえんどうのサラダ

一人分量（g）

食材名	一人分量（g）
牛乳	206.00 ●
コッペパン	65.00 ■
ペンネ	30.68 ■
牛ひき肉	20.41 ●
豚ひき肉	20.41 ●
赤ワイン	1.30
おろしにんにく	0.26 ▲
おろししょうが	0.26 ▲
たまねぎ	71.50 ▲
にんじん	10.40 ▲
刻み大豆	13.65 ●
マッシュルーム	10.40 ▲
トマト缶	16.38 ▲
三温糖	0.52 ■
丸鶏使用がらスープ	0.39
デミグラスソース	10.26
トマトピューレ	6.84
トマトケチャップ	15.34
ウスターソース	1.30
こしょう	0.03
水	97.50
	273.00
スナップえんどう	18.72 ▲
キャベツ	44.20 ▲
にんじん	7.67 ▲
とうもろこし	6.76 ▲
ﾉﾝｴｯｸﾞﾏﾖﾈｰｽﾞ	6.50 ■
三温糖	0.39 ■
酢	0.78
塩	0.16
こしょう	0.01

エネ 753 kcal　蛋白 30.9 g
カルシウム 331 mg　食塩 2.8 g

14(水)

献立名：牛乳／ごはん／五目煮／ちくわと野菜のおかかあえ

一人分量（g）

食材名	一人分量（g）
牛乳	206.00 ●
精白米	100.00 ■
学校給食用強化米	0.30
鶏肉	13.00 ●
鶏肉	26.00 ●
料理酒	1.30
大豆（乾）	13.20 ●
にんじん	26.00 ▲
たけのこ	13.78 ▲
板こんにゃく	26.00 ▲
しいたけ	5.20 ▲
じゃがいも	71.50 ■
いんげん	5.98 ▲
三温糖	2.34 ■
こいくちしょうゆ	7.41
みりん風調味料	1.56
水	52.80
ちくわスライス	10.40 ●
チンゲンサイ	15.60 ▲
キャベツ	14.30 ▲
もやし	34.19 ▲
にんじん	6.50 ▲
和え物用花かつお	0.86 ●
三温糖	1.04 ■
こいくちしょうゆ	2.60

エネ 709 kcal　蛋白 30.8 g
カルシウム 319 mg　食塩 1.9 g

15(木)

献立名：牛乳／ごはん／しらす卵焼き／ひじきの炒め煮／米粉めん汁

一人分量（g）

食材名	一人分量（g）
牛乳	206.00 ●
精白米	100.00 ■
学校給食用強化米	0.30
しらす卵焼き	60.00 ●
干ひじき	2.48 ●
油揚げ	3.25 ●
にんじん	5.20 ▲
ごぼう	7.80 ▲
なたね油	0.65 ■
きぬさや	4.13 ▲
三温糖	1.17 ■
料理酒	0.52
こいくちしょうゆ	3.25
みりん風調味料	0.39
水	13.00
鶏肉	15.60 ●
かまぼこ赤	5.72 ●
米粉めん	16.51 ■
たまねぎ	32.50 ▲
にんじん	13.00 ▲
しめじ	7.80 ▲
ねぎ	3.90 ▲
だし昆布	1.30
混合削り節	1.56
料理酒	1.30
こいくちしょうゆ	2.60
うすくちしょうゆ	3.51
水	156.00

エネ 688 kcal　蛋白 27.8 g
カルシウム 331 mg　食塩 2.4 g

16(金)

献立名：牛乳／チキンカレーライス／（ごはん）／（ルウ）／そら豆のサラダ

一人分量（g）

食材名	一人分量（g）
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
おろしにんにく	0.39 ▲
たまねぎ	52.00 ▲
にんじん	19.50 ▲
じゃがいも	52.00 ■
グリンピース	6.50 ▲
カレールウ	16.64
トマトケチャップ	3.33
ウスターソース	1.95
水	117.00
	273.00
ツナ油漬け	13.26 ●
キャベツ	45.50 ▲
にんじん	10.40 ▲
そら豆	13.26 ▲
三温糖	1.04 ■
酢	2.86
塩	0.13
こしょう	0.01

エネ 738 kcal　蛋白 28.6 g
カルシウム 295 mg　食塩 2.5 g

19(月)

献立名：牛乳／古代米ごはん／かつおの揚げ煮／アスパラガスのごまあえ／５月のゆめまる汁

一人分量（g）

食材名	一人分量（g）
牛乳	206.00 ●
精白米	100.00 ■
学校給食用強化米	0.30
黒米	3.00 ■
かつおでん粉付き	65.00 ●
揚げ油	6.50 ■
おろししょうが	0.26 ▲
三温糖	1.95 ■
	1.95
料理酒	1.30
こいくちしょうゆ	2.60
水	3.90
アスパラガス	13.00 ▲
キャベツ	32.50 ▲
にんじん	3.90 ▲
白ごま	0.57 ■
白すりごま	0.46 ■
三温糖	0.65 ■
こいくちしょうゆ	1.30
生揚げ	26.00 ●
たまねぎ	32.50 ▲
にんじん	13.00 ▲
じゃがいも	23.40 ■
しめじ	5.20 ▲
にら	3.90 ▲
だし煮干し	2.86
中みそ	11.05 ●
水	156.00

食育の日献立

エネ 744 kcal　蛋白 35.5 g
カルシウム 353 mg　食塩 2.3 g

20(火)

献立名：牛乳／リッチパン／フェイジョアーダ／夏みかんのサラダ

一人分量（g）

食材名	一人分量（g）
牛乳	206.00 ●
リッチパン	75.00 ■
豚肉	26.00 ●
ウインナースライス	13.00 ●
白ワイン	1.04
おろしにんにく	0.26 ▲
ミックスビーンズ	26.00 ●
たまねぎ	58.50 ▲
にんじん	19.50 ▲
じゃがいも	58.50 ■
マッシュルーム	6.63 ▲
パセリ(乾)	0.04 ▲
丸鶏使用がらスープ	0.78
塩	0.46
こしょう	0.03
水	71.50
	266.50
なつみかん(缶詰)	12.74 ▲
キャベツ	29.90 ▲
きゅうり	13.00 ▲
にんじん	6.50 ▲
もやし	19.50 ▲
なたね油	1.30 ■
三温糖	1.04 ■
酢	2.86
塩	0.26
こしょう	0.01

親善都市（ブラジル・マリリア市）の料理

エネ 783 kcal　蛋白 30.8 g
カルシウム 346 mg　食塩 3.4 g

21(水)

献立名：牛乳／ごはん／生揚げと野菜のみそ炒め／じゃがいものしそひじきあえ

一人分量（g）

食材名	一人分量（g）
牛乳	206.00 ●
精白米	100.00 ■
学校給食用強化米	0.30
豚肉	32.50 ●
料理酒	1.30
おろししょうが	0.26 ▲
絹揚げ	52.00 ●
たまねぎ	45.50 ▲
にんじん	19.50 ▲
たけのこ	16.77 ▲
しいたけ	7.80 ▲
キャベツ	41.60 ▲
ピーマン	10.40 ▲
赤みそ	7.15 ●
三温糖	1.04 ■
みりん風調味料	1.95
こいくちしょうゆ	1.30
でん粉	1.04 ■
水	19.50
じゃがいも	58.50 ■
にんじん	6.50 ▲
こまつな	13.00 ▲
しそひじきの佃煮	4.16 ●
うすくちしょうゆ	0.31

エネ 723 kcal　蛋白 28.8 g
カルシウム 360 mg　食塩 1.6 g

22(木)

献立名：牛乳／ビビンパ／（ごはん）／（具）／わかめスープ

一人分量（g）

食材名	一人分量（g）
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	26.00 ●
トウバンジャン	0.10
おろしにんにく	0.26 ▲
料理酒	1.04
ぜんまい	24.70 ▲
もやし	42.64 ▲
にんじん	13.00 ▲
こまつな	14.30 ▲
はくさいキムチ	13.26 ▲
三温糖	2.08 ■
こいくちしょうゆ	6.50
ごま油	1.04 ■
こしょう	0.03
木綿豆腐	32.50 ●
たまねぎ	26.00 ▲
にんじん	13.00 ▲
えのきたけ	7.80 ▲
かまぼこ赤	6.50 ●
カットわかめ	0.99 ●
ねぎ	3.90 ▲
丸鶏使用がらスープ	0.78
料理酒	1.04
こいくちしょうゆ	3.25
塩	0.13
こしょう	0.01
水	169.00

エネ 685 kcal　蛋白 29.4 g
カルシウム 334 mg　食塩 2.9 g

5月のお米は、高屋町でとれた「あきさかり」だ pon ！

23(金)

献立名：牛乳／ごはん／チキンカツ／ぶちっと玄米あえ／ひよこ豆のスープ

一人分量（g）

食材名	一人分量（g）
牛乳	206.00 ●
精白米	100.00 ■
学校給食用強化米	0.30
チキンカツ	60.00 ●
揚げ油	6.00 ■
もち玄米	3.25 ■
もやし	19.76 ▲
きゅうり	7.80 ▲
にんじん	5.20 ▲
とうもろこし	5.72 ▲
白ごま	0.49 ■
三温糖	0.65 ■
こいくちしょうゆ	1.17
酢	1.04
ベーコン	5.20 ●
ひよこまめ(ゆで)	13.26 ●
たまねぎ	26.00 ▲
にんじん	13.00 ▲
しめじ	6.50 ▲
じゃがいも	26.00 ■
キャベツ	15.60 ▲
パセリ(乾)	0.04 ▲
丸鶏使用がらスープ	0.65
うすくちしょうゆ	3.12
塩	0.20
こしょう	0.03
水	156.00

エネ 719 kcal　蛋白 26.8 g
カルシウム 272 mg　食塩 2.0 g

26(月)

献立名：牛乳／ごはん／がんもどきと野菜の煮物／切干大根の甘酢あえ

一人分量（g）

食材名	一人分量（g）
牛乳	206.00 ●
精白米	100.00 ■
学校給食用強化米	0.30
鶏肉	13.00 ●
鶏肉	15.60 ●
料理酒	1.30
ミニがんもどき	34.84 ●
にんじん	19.50 ▲
ごぼう	13.00 ▲
板こんにゃく	26.00 ▲
いしたけ	7.41 ▲
さつま揚げ	13.00 ●
じゃがいも	70.20 ■
いんげん	6.24 ▲
三温糖	2.21 ■
こいくちしょうゆ	7.15
みりん風調味料	2.60
水	39.00
ちりめん	2.60 ●
切干しだいこん	8.71 ▲
きゅうり	19.50 ▲
にんじん	6.50 ▲
三温糖	1.56 ■
うすくちしょうゆ	1.95
酢	2.86

エネ 770 kcal　蛋白 31.1 g
カルシウム 358 mg　食塩 2.2 g

27(火)

献立名：牛乳／コッペパン／ハムステーキ／アスパラガスのソテー／熱く燃えろ！！Ｃスープ

一人分量（g）

食材名	一人分量（g）
牛乳	206.00 ●
コッペパン	75.00 ■
ﾎﾞﾛｰﾆｱｿｰｾｰｼﾞ	60.00 ●
アスパラガス	13.00 ▲
キャベツ	20.80 ▲
にんじん	7.80 ▲
とうもろこし	5.72 ▲
なたね油	0.65 ■
こいくちしょうゆ	1.17
塩	0.13
こしょう	0.01
豚肉	13.00 ●
ちりめん	1.56 ●
料理酒	0.65
パプリカ(粉)	0.25
たまねぎ	26.00 ▲
にんじん	15.60 ▲
じゃがいも	32.50 ■
しめじ	7.80 ▲
トマト缶	12.35 ▲
えだまめ	6.63 ▲
丸鶏使用がらスープ	0.65
トマトジュース	6.63 ▲
トマトケチャップ	8.29
三温糖	0.65 ■
塩	0.13
こしょう	0.03
水	136.50

ひろしま給食メニュー

エネ 676 kcal　蛋白 31.6 g
カルシウム 307 mg　食塩 3.4 g

28(水)

献立名：牛乳／ごはん／豚ニラ炒め／レタスと卵のスープ

一人分量（g）

食材名	一人分量（g）
牛乳	206.00 ●
精白米	100.00 ■
学校給食用強化米	0.30
豚肉	39.00 ●
おろしにんにく	0.39 ▲
おろししょうが	0.39 ▲
トウバンジャン	0.13
料理酒	1.30
絹揚げ	26.78 ●
たまねぎ	26.00 ▲
にんじん	13.00 ▲
キャベツ	35.10 ▲
もやし	33.15 ▲
にら	10.40 ▲
三温糖	0.39 ■
こいくちしょうゆ	4.29
オイスターソース	1.56
塩	0.13
こしょう	0.01
ごま油	0.78 ■
たまご	26.00 ●
たまねぎ	19.50 ▲
にんじん	10.40 ▲
えのきたけ	6.50 ▲
じゃがいも	26.00 ■
レタス	15.60 ▲
丸鶏使用がらスープ	0.65
料理酒	1.04
こいくちしょうゆ	1.95
うすくちしょうゆ	1.30
塩	0.20
こしょう	0.03
じゃがいもでん粉	0.91 ■
水	169.00

エネ 695 kcal　蛋白 30.4 g
カルシウム 311 mg　食塩 2.2 g

29(木)

献立名：牛乳／豆ごはん／炒り豆腐／酢の物

一人分量（g）

食材名	一人分量（g）
牛乳	206.00 ●
精白米	100.00 ■
学校給食用強化米	0.30
豆ごはんのもと	6.00 ▲
鶏肉	10.40 ●
鶏肉	15.60 ●
料理酒	1.30
木綿豆腐	104.00 ●
さつま揚げ	13.13 ●
たまねぎ	48.10 ▲
にんじん	19.50 ▲
しいたけ	5.20 ▲
ごぼう	13.00 ▲
ねぎ	3.90 ▲
三温糖	1.95 ■
こいくちしょうゆ	6.50
みりん風調味料	1.04
塩	0.13
水	13.00
ちくわスライス	8.27 ●
カットわかめ	0.65 ●
きゅうり	19.50 ▲
もやし	33.02 ▲
にんじん	7.80 ▲
三温糖	1.30 ■
うすくちしょうゆ	1.30
酢	3.12

エネ 715 kcal　蛋白 33.0 g
カルシウム 387 mg　食塩 3.5 g

30(金)

献立名：牛乳／ごはん／魚のバーベキューソース／添え野菜／新玉ねぎのみそ汁

一人分量（g）

食材名	一人分量（g）
牛乳	206.00 ●
精白米	100.00 ■
学校給食用強化米	0.30
ホキでん粉付き	65.00 ●
揚げ油	6.50 ■
おろしにんにく	0.39 ▲
すりおろしりんご	3.25 ▲
三温糖	1.17 ■
料理酒	1.95
こいくちしょうゆ	2.34
水	1.95
キャベツ	39.00 ▲
こまつな	7.80 ▲
塩	0.13
木綿豆腐	32.50 ●
油揚げ	3.25 ●
たまねぎ	39.60 ▲
にんじん	13.00 ▲
しめじ	6.50 ▲
カットわかめ	0.49 ●
ねぎ	3.90 ▲
だし煮干し	2.60
中みそ	11.05 ●
水	156.00

エネ 696 kcal　蛋白 29.2 g
カルシウム 346 mg　食塩 2.4 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）