8･9月 学校給食献立表（小学校）

令和７年度
安芸津学校給食センター

27(水)

献立名
牛乳
ごはん
白身魚フライ
添え野菜
もずくスープ

食材名（一人分量（g））
牛乳 206.00 ●
精白米 80.00 ■
学校給食用強化米 0.24
白身魚フライ 50.00 ●
揚げ油 5.00 ■
こまつな 11.00 ▲
キャベツ 22.00 ▲
にんじん 4.00 ▲
塩 0.10
生揚げ 20.00 ●
たまねぎ 20.00 ▲
にんじん 10.00 ▲
干し椎茸 0.39 ▲
もやし 15.00 ▲
もずく 15.00 ●
丸鶏使用がらスープ 0.60
料理酒 0.80
こいくちしょうゆ 2.50
ごま油 0.30 ■
塩 0.20
こしょう 0.01
水 125.00

エネ 584 kcal　蛋白 21.5 g
カルシウム 330 mg　食塩 1.5 g

28(木)

献立名
牛乳
ごはん
鶏肉と大豆のさっぱり煮
つけものあえ

食材名（一人分量（g））
牛乳 206.00 ●
精白米 80.00 ■
学校給食用強化米 0.24
鶏肉 20.00 ●
料理酒 0.80
大豆（乾） 10.00 ●
うずら卵 25.50 ●
にんじん 10.00 ▲
じゃがいも 50.00 ■
板こんにゃく 20.40 ▲
しめじ 4.40 ▲
さやいんげん 5.00 ▲
三温糖 1.80 ■
こいくちしょうゆ 5.50
みりん風調味料 2.00
酢 3.00
水 30.00
きゅうり 10.00 ▲
キャベツ 14.00 ▲
もやし 23.00 ▲
にんじん 4.00 ▲
たくあん 9.20 ▲
三温糖 0.80 ■
うすくちしょうゆ 0.80

エネ 590 kcal　蛋白 24.5 g
カルシウム 303 mg　食塩 1.4 g

29(金)

献立名
牛乳
ごはん
マーボー豆腐
バンサンスー

食材名（一人分量（g））
牛乳 206.00 ●
精白米 80.00 ■
学校給食用強化米 0.24
豚肉 24.30 ●
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 40.00 ▲
たけのこ 20.50 ▲
うずら卵 0.50 ▲
ねぎ 2.00 ▲
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 1.10 ■
水 25.00
ごま油 0.30 ■
チキンハム 3.80 ●
はるさめ 5.10 ■
もやし 15.00 ▲
きゅうり 15.00 ▲
にんじん 5.00 ▲
白ごま 0.57 ■
三温糖 0.80 ■
こいくちしょうゆ 1.70
酢 2.30
ごま油 0.60 ■

エネ 616 kcal　蛋白 25.2 g
カルシウム 349 mg　食塩 1.7 g

9/1(月)

献立名
牛乳
ごはん
スープカレー
ビーンズサラダ

食材名（一人分量（g））
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
カレー粉 0.25
おろしにんにく 0.30 ▲
たまねぎ 32.00 ▲
にんじん 15.00 ▲
じゃがいも 40.00 ■
なす 14.00 ▲
ズッキーニ 10.00 ▲
うずら卵 25.00 ●
さやいんげん 6.00 ▲
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
210.00
ミックスビーンズ 10.20 ●
にんじん 5.00 ▲
きゅうり 13.00 ▲
キャベツ 32.00 ▲
三温糖 0.80 ■
酢 2.50
なたね油 0.80 ■
塩 0.20
こしょう 0.01

姉妹都市の料理
（北海道･北広島市）

エネ 615 kcal　蛋白 23.9 g
カルシウム 298 mg　食塩 1.5 g

2(火)

献立名
牛乳
バターパン
ペンネと野菜のスープ煮
わかめサラダ

食材名（一人分量（g））
牛乳 206.00 ●
バターパン 45.00 ■
鶏肉 24.00 ●
料理酒 0.80
ペンネ 20.50 ■
たまねぎ 30.00 ▲
にんじん 15.00 ▲
じゃがいも 40.00 ■
しめじ 6.00 ▲
パセリ（乾） 0.03 ▲
丸鶏使用がらスープ 0.65
塩 0.35
こしょう 0.02
水 60.00
210.00
ツナ油漬け 8.00 ●
カットわかめ 0.60 ●
キャベツ 20.00 ▲
だいこん 20.00 ▲
にんじん 5.00 ▲
三温糖 0.80 ■
酢 2.40
こいくちしょうゆ 1.50
こしょう 0.01

エネ 554 kcal　蛋白 23.8 g
カルシウム 288 mg　食塩 2.1 g

3(水)

献立名
牛乳
あなご飯
（ごはん）
（具）
鶏団子汁

食材名（一人分量（g））
牛乳 206.00 ●
精白米 80.00 ■
学校給食用強化米 0.24
あなご味付き 20.00 ●
錦糸卵 15.00 ●
油揚げ 5.00 ●
干し椎茸 0.40 ▲
にんじん 10.00 ▲
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 2.00
みりん風調味料 2.20
水 3.50
鶏つくね 24.00 ●
たまねぎ 20.00 ▲
にんじん 8.00 ▲
じゃがいも 25.00 ■
ねぎ 2.00 ▲
だし昆布 1.00
混合削り節 1.00
料理酒 1.00
うすくちしょうゆ 3.30
塩 0.20
水 125.00

広島県の郷土料理

エネ 588 kcal　蛋白 22.4 g
カルシウム 293 mg　食塩 1.9 g

4(木)

献立名
牛乳
ごはん
鶏肉とレバーの甘酢炒め
鉄ちゃんサラダ

食材名（一人分量（g））
牛乳 206.00 ●
精白米 80.00 ■
学校給食用強化米 0.24
鶏肉 32.00 ●
塩 0.08
こしょう 0.01
じゃがいもでん粉 3.20 ■
レバーでん粉付き 18.00 ●
揚げ油 5.00 ■
たまねぎ 40.00 ▲
にんじん 15.00 ▲
たけのこ 25.00 ▲
しいたけ 10.00 ▲
ピーマン 8.00 ▲
三温糖 1.70 ■
こいくちしょうゆ 5.00
みりん風調味料 0.90
トマトケチャップ 3.00
酢 2.70
水 4.00
ちくわスライス 5.00 ●
干ひじき 1.00 ●
こまつな 10.00 ▲
キャベツ 28.00 ▲
にんじん 6.00 ▲
三温糖 1.00 ■
こいくちしょうゆ 1.50
酢 2.50
ごま油 0.70 ■
こしょう 0.01
白ごま 1.30 ■

鉄分強化料理

エネ 609 kcal　蛋白 25.2 g
カルシウム 309 mg　食塩 1.4 g

5(金)

献立名
牛乳
ごはん
炒り豆腐
切干大根の甘酢あえ

食材名（一人分量（g））
牛乳 206.00 ●
精白米 80.00 ■
学校給食用強化米 0.24
鶏肉 24.00 ●
料理酒 0.80
たまねぎ 35.00 ▲
にんじん 15.00 ▲
ごぼう 10.00 ▲
しいたけ 2.00 ▲
さつま揚げ 10.00 ●
木綿豆腐 80.00 ●
ねぎ 2.00 ▲
三温糖 1.00 ■
こいくちしょうゆ 4.00
うすくちしょうゆ 1.50
みりん風調味料 1.50
水 10.00
切干しだいこん 5.00 ▲
にんじん 6.00 ▲
きゅうり 15.00 ▲
カットわかめ 0.50 ●
三温糖 1.20 ■
うすくちしょうゆ 1.50
酢 2.50

エネ 582 kcal　蛋白 25.5 g
カルシウム 366 mg　食塩 1.5 g

8(月)

献立名
牛乳
ごはん
しらす入り卵焼き
きんぴらごぼう
冬瓜汁

食材名（一人分量（g））
牛乳 206.00 ●
精白米 80.00 ■
学校給食用強化米 0.24
しらす卵焼き 50.00 ●
豚肉 8.00 ●
ごぼう 20.00 ▲
にんじん 7.00 ▲
さやいんげん 3.10 ▲
ごま油 0.60 ■
料理酒 0.40
三温糖 0.90 ■
こいくちしょうゆ 2.20
みりん風調味料 0.30
鶏肉 12.00 ●
生揚げ 20.00 ●
にんじん 8.00 ▲
干し椎茸 0.50 ▲
とうがん 36.00 ▲
ねぎ 2.00 ▲
だし煮干し 2.00
料理酒 0.80
こいくちしょうゆ 3.50
うすくちしょうゆ 1.00
水 120.00

エネ 574 kcal　蛋白 25.5 g
カルシウム 336 mg　食塩 1.6 g

9(火)

献立名
牛乳
コッペパン
鶏肉のトマト煮
マカロニと枝豆のサラダ

食材名（一人分量（g））
牛乳 206.00 ●
コッペパン 55.00 ■
鶏肉 30.00 ●
赤ワイン 1.00
おろしにんにく 0.30 ▲
たまねぎ 35.00 ▲
にんじん 15.00 ▲
じゃがいも 65.00 ■
マッシュルーム 6.00 ▲
しめじ 6.00 ▲
トマト缶 20.00 ▲
丸鶏使用がらスープ 0.60
三温糖 0.60 ■
トマトケチャップ 5.00
ウスターソース 1.00
塩 0.10
こしょう 0.01
水 30.00
シェルマカロニ 5.40 ■
えだまめ 6.00 ▲
きゅうり 8.00 ▲
にんじん 5.00 ▲
キャベツ 28.00 ▲
三温糖 0.80 ■
酢 2.50
なたね油 0.80 ■
塩 0.20
こしょう 0.01

エネ 546 kcal　蛋白 24.7 g
カルシウム 298 mg　食塩 2.1 g

10(水)

献立名
牛乳
ごはん
豚じゃが
ごまじゃこあえ

食材名（一人分量（g））
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
たまねぎ 35.00 ▲
にんじん 15.00 ▲
じゃがいも 60.00 ■
糸こんにゃく 21.60 ▲
さつま揚げ 9.40 ●
絹揚げ 23.00 ●
グリンピース 4.00 ▲
三温糖 2.00 ■
こいくちしょうゆ 5.50
みりん風調味料 1.00
水 20.00
ちりめん 1.30 ●
キャベツ 20.00 ▲
きゅうり 13.00 ▲
もやし 20.00 ▲
にんじん 5.00 ▲
三温糖 0.80 ■
こいくちしょうゆ 1.60
酢 1.60
白ごま 1.30 ■

エネ 589 kcal　蛋白 23.4 g
カルシウム 330 mg　食塩 1.5 g

11(木)

献立名
牛乳
ごはん
小いわしの梅の香揚げ
ピーマンの昆布あえ
米粉めん汁

食材名（一人分量（g））
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 41.00 ●
揚げ油 4.10 ■
キャベツ 20.00 ▲
にんじん 5.00 ▲
ピーマン 10.00 ▲
塩昆布 0.56 ●
ごま油 0.35 ■
鶏肉 12.00 ●
油揚げ 2.70 ●
米粉めん 10.80 ■
たまねぎ 20.00 ▲
にんじん 8.00 ▲
しめじ 5.00 ▲
ねぎ 2.00 ▲
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 2.00
うすくちしょうゆ 2.80
水 130.00

エネ 603 kcal　蛋白 21.9 g
カルシウム 278 mg　食塩 1.6 g

12(金)

献立名
牛乳
ごはん
まごわやさしいうま煮
ちくわと野菜のおかかあえ

食材名（一人分量（g））
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 1.00
さつま揚げ 10.00 ●
板こんにゃく 15.00 ▲
さといも 46.00 ■
大豆（乾） 6.00 ●
にんじん 15.00 ▲
ごぼう 10.00 ▲
れんこん 15.00 ▲
しいたけ 4.00 ▲
干し椎茸 1.00 ▲
角切り昆布 1.50 ●
さやいんげん 6.00 ▲
三温糖 1.80 ■
みりん風調味料 1.00
こいくちしょうゆ 5.50
白ごま 1.00 ■
水 30.00
ちくわスライス 5.00 ●
キャベツ 20.00 ▲
もやし 20.00 ▲
にんじん 5.00 ▲
こまつな 10.00 ▲
和え物用花かつお 0.67 ●
三温糖 0.80 ■
こいくちしょうゆ 1.70

敬老の日献立

エネ 584 kcal　蛋白 24.6 g
カルシウム 336 mg　食塩 1.6 g

16(火)

献立名
牛乳
コッペパン
ミートボールと野菜のスープ煮
タコポテサラダじゃこ～!!!

食材名（一人分量（g））
牛乳 206.00 ●
コッペパン 55.00 ■
ミートボール 43.50 ●
たまねぎ 40.00 ▲
にんじん 15.00 ▲
しめじ 8.00 ▲
とうもろこし 8.00 ▲
キャベツ 40.00 ▲
えだまめ 5.00 ▲
丸鶏使用がらスープ 0.50
こいくちしょうゆ 2.00
塩 0.10
こしょう 0.02
水 50.00
205.00
ちりめん 1.40 ●
たこ 9.00 ●
じゃがいも 37.00 ■
ひろしまな漬 5.00 ▲
はっさく（缶詰） 8.00 ▲
ﾉﾝｴｯｸﾞﾏﾖﾈｰｽﾞ 5.10 ■
酢 0.30
こしょう 0.01

ひろしま給食メニュー

エネ 566 kcal　蛋白 24.8 g
カルシウム 316 mg　食塩 2.6 g

17(水)

献立名
牛乳
ごはん
高野豆腐の卵とじ
しそひじきあえ

食材名（一人分量（g））
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 1.00
にんじん 10.00 ▲
たまねぎ 30.00 ▲
じゃがいも 50.00 ■
さつま揚げ 7.60 ●
高野豆腐 7.00 ●
たまご 20.00 ●
さやいんげん 5.00 ▲
三温糖 1.80 ■
こいくちしょうゆ 5.50
みりん風調味料 1.50
水 50.00
キャベツ 30.00 ▲
にんじん 5.00 ▲
もやし 15.00 ▲
こまつな 10.00 ▲
しそひじきの佃煮 3.20 ●
うすくちしょうゆ 0.24

エネ 601 kcal　蛋白 26.4 g
カルシウム 344 mg　食塩 1.5 g

18(木)

献立名
牛乳
ごはん
豚キムチ
豆腐と春雨のスープ

食材名（一人分量（g））
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
たまねぎ 30.00 ▲
にんじん 10.00 ▲
キャベツ 35.00 ▲
しいたけ 4.50 ▲
はくさいキムチ 10.80 ▲
にら 2.00 ▲
三温糖 0.30 ■
こいくちしょうゆ 3.00
ごま油 0.50 ■
木綿豆腐 30.00 ●
にんじん 8.00 ▲
たけのこ 5.00 ▲
もやし 15.00 ▲
はるさめ 5.40 ■
チンゲンサイ 10.00 ▲
丸鶏使用がらスープ 0.60
料理酒 1.00
こいくちしょうゆ 2.00
うすくちしょうゆ 2.40
塩 0.05
こしょう 0.02
水 115.00

エネ 549 kcal　蛋白 23.3 g
カルシウム 309 mg　食塩 1.9 g

19(金)

献立名
牛乳
古代米ごはん
さんまのかば焼き
ごまあえ
９月のゆめまる汁

食材名（一人分量（g））
牛乳 206.00 ●
精白米 80.00 ■
黒米 2.40 ■
学校給食用強化米 0.24
さんまでん粉付き 40.00 ●
揚げ油 4.00 ■
おろししょうが 0.10 ▲
三温糖 1.50 ■
料理酒 1.00
こいくちしょうゆ 2.00
みりん風調味料 1.50
水 5.00
こまつな 10.00 ▲
キャベツ 22.00 ▲
にんじん 3.00 ▲
三温糖 0.40 ■
こいくちしょうゆ 1.00
白ごま 0.20 ■
白すりごま 0.33 ■
木綿豆腐 20.00 ●
油揚げ 2.50 ●
たまねぎ 15.00 ▲
にんじん 8.00 ▲
なす 10.00 ▲
とうがん 15.00 ▲
えのきたけ 5.00 ▲
カットわかめ 0.38 ●
ねぎ 2.00 ▲
だし煮干し 2.00
中みそ 8.50 ●
水 120.00

食育の日献立

エネ 646 kcal　蛋白 23.5 g
カルシウム 326 mg　食塩 1.9 g

22(月)

献立名
牛乳
ごはん
生揚げのそぼろ煮
大豆の磯香あえ

食材名（一人分量（g））
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 0.30 ▲
絹揚げ 55.00 ●
たまねぎ 40.00 ▲
にんじん 15.00 ▲
たけのこ 16.00 ▲
グリンピース 4.60 ▲
三温糖 1.80 ■
こいくちしょうゆ 5.50
みりん風調味料 1.00
じゃがいもでん粉 1.10 ■
水 30.00
大豆(ゆで) 9.30 ●
こまつな 10.00 ▲
キャベツ 23.00 ▲
もやし 12.00 ▲
にんじん 5.00 ▲
素干しのり 0.30 ●
三温糖 0.80 ■
こいくちしょうゆ 1.70
酢 0.90

エネ 627 kcal　蛋白 24.8 g
カルシウム 343 mg　食塩 1.3 g

24(水)

献立名
牛乳
ごはん
あじの南蛮漬け
じゃがいもとなすのみそ汁

食材名（一人分量（g））
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 32.00 ▲
にんじん 6.00 ▲
ピーマン 7.00 ▲
三温糖 2.00 ■
酢 4.00
こいくちしょうゆ 3.00
ごま油 0.30 ■
一味唐辛子 0.01
木綿豆腐 20.00 ●
油揚げ 2.50 ●
たまねぎ 20.00 ▲
なす 15.00 ▲
じゃがいも 25.00 ■
ねぎ 2.00 ▲
だし煮干し 2.00
中みそ 8.50 ●
水 115.00

エネ 617 kcal　蛋白 25.0 g
カルシウム 297 mg　食塩 1.8 g

25(木)

献立名
牛乳
ごはん
がんもどきの五目煮
ちりめんあえ

食材名（一人分量（g））
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 1.00
ミニがんもどき 29.00 ●
にんじん 12.00 ▲
にんじん 10.00 ▲
板こんにゃく 20.00 ▲
だいこん 18.00 ▲
しいたけ 4.00 ▲
じゃがいも 55.00 ■
さやいんげん 5.00 ▲
三温糖 1.80 ■
こいくちしょうゆ 5.50
みりん風調味料 1.50
水 30.00
ちりめん 2.00 ●
キャベツ 36.00 ▲
にんじん 7.00 ▲
こまつな 15.00 ▲
三温糖 0.80 ■
こいくちしょうゆ 1.60

エネ 613 kcal　蛋白 25.2 g
カルシウム 334 mg　食塩 1.7 g

26(金)

献立名
牛乳
ビビンバ
（ごはん）
（具）
わかめスープ

食材名（一人分量（g））
牛乳 206.00 ●
精白米 80.00 ■
学校給食用強化米 0.24
牛肉 12.00 ●
豚肉 28.00 ●
料理酒 1.00
トウバンジャン 0.10
おろしにんにく 0.20 ▲
にんじん 10.00 ▲
もやし 30.00 ▲
ぜんまい 15.00 ▲
こまつな 10.00 ▲
はくさいキムチ 10.00 ▲
三温糖 1.60 ■
こいくちしょうゆ 5.00
ごま油 0.80 ■
こしょう 0.02
水 130.00
木綿豆腐 25.00 ●
かまぼこ赤 5.00 ●
たまねぎ 20.00 ▲
にんじん 10.00 ▲
えのきたけ 8.00 ▲
カットわかめ 0.60 ●
丸鶏使用がらスープ 0.60
料理酒 0.80
こいくちしょうゆ 2.50
うすくちしょうゆ 2.00
こしょう 0.02
水 130.00

エネ 564 kcal　蛋白 24.5 g
カルシウム 302 mg　食塩 2.4 g

29(月)

献立名
牛乳
ごはん
鶏肉の照り焼き
青じそあえ
沢煮椀

食材名（一人分量（g））
牛乳 206.00 ●
精白米 80.00 ■
学校給食用強化米 0.24
鶏肉 50.00 ●
料理酒 1.00
おろししょうが 0.10 ▲
三温糖 0.50 ■
こいくちしょうゆ 1.60
みりん風調味料 1.50
料理酒 0.80
じゃがいもでん粉 0.12 ■
水 3.50
キャベツ 25.00 ▲
きゅうり 10.00 ▲
青じそ（乾） 0.28
うすくちしょうゆ 0.10
豚肉 13.00 ●
にんじん 10.00 ▲
ごぼう 8.00 ▲
だいこん 30.00 ▲
たけのこ 10.00 ▲
えのきたけ 7.00 ▲
ねぎ 2.00 ▲
混合削り節 1.00
だし昆布 1.00
料理酒 0.80
こいくちしょうゆ 3.50
塩 0.20
ごま油 0.50 ■
じゃがいもでん粉 0.70 ■
水 125.00

エネ 584 kcal　蛋白 24.8 g
カルシウム 270 mg　食塩 1.3 g

30(火)

献立名
牛乳
コッペパン
かぼちゃのクリーム煮
カラフルソテー

食材名（一人分量（g））
牛乳 206.00 ●
コッペパン 55.00 ■
鶏肉 25.00 ●
料理酒 1.00
たまねぎ 40.00 ▲
にんじん 20.00 ▲
マッシュルーム 8.00 ▲
じゃがいも 30.00 ■
かぼちゃ 40.00 ▲
有塩バター 1.10 ■
米粉 3.50 ■
牛乳 20.00 ●
丸鶏使用がらスープ 0.65
塩 0.40
こしょう 0.01
水 30.00
ベーコン 6.00 ●
料理酒 0.50
にんじん 6.00 ▲
キャベツ 32.00 ▲
ピーマン 7.00 ▲
あかピーマン 5.00 ▲
きピーマン 5.00 ▲
塩 0.14
こしょう 0.01

エネ 554 kcal　蛋白 23.9 g
カルシウム 322 mg　食塩 2.1 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。