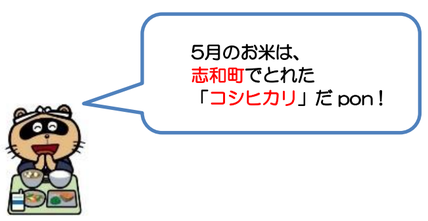
5月 学校給食献立表（小学校）

令和８年度
安芸津学校給食センター

日（曜）	1（金）	7（木）	8（金）	11（月）	12（火）	13（水）	14（木）	15（金）	18（月）	19（火）
献立名	牛乳 ごはん えびと豆腐の中華煮 バンサンスー	牛乳 そぼろごはん （ごはん） （具） いわしのつみれ汁 抹茶デザート	牛乳 ごはん 白身魚フライ 赤じそあえ 相性汁	牛乳 ごはん 呉の肉じゃが 大豆の磯香あえ	牛乳 コッペパン スパゲッテイミートソース 夏みかんのサラダ	牛乳 ごはん さばの照り焼き おかかあえ 新玉ねぎのみそ汁	牛乳 豆ごはん 炒り豆腐 わかめの酢の物	牛乳 ポークカレーライス （ごはん） （ルウ） そら豆のサラダ	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	牛乳 リッチパン フェイジョアーダ フレンチーズサラダ
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 豚肉 20.00 ● 料理酒 0.60 おろしにんにく 0.20 ▲ おろししょうが 0.20 ▲ えび 18.30 ● 木綿豆腐 82.00 ● にんじん 15.00 ▲ たまねぎ 35.00 ▲ たけのこ 15.00 ▲ しいたけ 4.20 ▲ チンゲンサイ 10.00 ▲ こいくちしょうゆ 2.50 丸鶏使用がらスープ 0.50 塩 0.20 ごま油 0.50 ■ じゃがいもでん粉 0.80 ■ 水 15.00 チキンハム 7.40 ● もやし 20.00 ▲ きゅうり 10.00 ▲ にんじん 3.00 ▲ はるさめ 5.00 ■ 白ごま 1.67 ■ 三温糖 1.20 ■ こいくちしょうゆ 1.90 酢 2.50 ごま油 0.70 ■	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 35.90 ● 料理酒 1.00 炒り卵 15.40 ● たまねぎ 20.00 ▲ にんじん 15.00 ▲ ごぼう 15.00 ▲ 干し椎茸 0.39 ▲ さやいんげん 7.00 ▲ おろししょうが 0.30 ▲ 三温糖 1.50 ■ こいくちしょうゆ 4.00 みりん風調味料 0.60 いわしつみれ 20.40 ● たまねぎ 20.00 ▲ にんじん 8.00 ▲ じゃがいも 20.00 ■ ねぎ 2.00 ▲ だし昆布 1.00 混合削り節 1.20 こいくちしょうゆ 1.20 うすくちしょうゆ 3.30 料理酒 1.00 水 135.00 抹茶デザート 40.00 ■	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50g 50.00 ● 揚げ油 5.00 ■ キャベツ 35.00 ▲ 赤じそ（乾） 0.19 ▲ 塩 0.05 ベーコン 8.00 ● じゃがいも 25.00 ■ たまねぎ 25.00 ▲ にんじん 10.00 ▲ 糸こんにゃく 10.20 ▲ ねぎ 2.00 ▲ だし煮干し 2.00 中みそ 8.50 ● 牛乳 15.50 ● こしょう 0.01 水 105.00	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 30.00 ● 料理酒 0.80 じゃがいも 70.00 ■ たまねぎ 50.00 ▲ 糸こんにゃく 35.80 ▲ 三温糖 1.80 ■ こいくちしょうゆ 6.00 みりん風調味料 1.00 水 20.00 大豆(ゆで) 9.00 ● こまつな 12.00 ▲ キャベツ 20.00 ▲ もやし 15.30 ▲ にんじん 5.00 ▲ 素干しのり 0.38 ● 三温糖 0.60 ■ こいくちしょうゆ 1.70 酢 1.00 広島県の郷土料理	一人分量（g） 牛乳 206.00 ● コッペパン 45.00 ■ スパゲッティ 20.60 ■ 牛肉 10.20 ● 豚肉 20.50 ● 料理酒 0.50 おろしにんにく 0.20 ▲ にんじん 10.00 ▲ たまねぎ 50.00 ▲ マッシュルーム 6.30 ▲ パセリ(乾) 0.03 ▲ ダイストマト缶 19.30 ▲ トマトケチャップ 10.30 ウスターソース 2.00 丸鶏使用がらスープ 0.50 塩 0.10 こしょう 0.02 水 50.00 なつみかん缶 10.00 ▲ キャベツ 30.00 ▲ きゅうり 15.00 ▲ にんじん 5.00 ▲ なたね油 0.80 ■ 三温糖 0.70 ■ 酢 2.00 塩 0.17 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 さば 50.00 ● おろししょうが 0.20 ▲ 三温糖 1.20 ■ こいくちしょうゆ 2.40 みりん風調味料 1.80 じゃがいもでん粉 0.36 ■ 水 3.60 こまつな 13.00 ▲ キャベツ 20.00 ▲ にんじん 3.00 ▲ 和え物用花かつお 0.64 ● こいくちしょうゆ 0.90 木綿豆腐 24.60 ● 油揚げ 2.50 ● たまねぎ 36.00 ▲ にんじん 10.00 ▲ しめじ 5.00 ▲ ねぎ 2.00 ▲ だし煮干し 2.00 中みそ 8.50 ● 水 120.00 出来上がり 205.00	一人分量（g） 牛乳 206.00 ● 精白米 80.00 ■ 学校給食用強化米 0.24 豆ごはんのもと 4.80 ▲ 鶏肉 30.00 ● 料理酒 0.80 木綿豆腐 80.40 ● たまねぎ 40.00 ▲ にんじん 15.00 ▲ 干し椎茸 0.50 ▲ ごぼう 10.00 ▲ ねぎ 2.00 ▲ 三温糖 1.20 ■ こいくちしょうゆ 3.00 うすくちしょうゆ 1.50 みりん風調味料 1.50 水 10.00 ちくわスライス 8.30 ● カットわかめ 0.50 ● きゅうり 15.00 ▲ もやし 25.40 ▲ にんじん 5.00 ▲ 酢 2.40 三温糖 1.00 ■ うすくちしょうゆ 1.00	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 0.80 おろしにんにく 0.30 ▲ じゃがいも 40.00 ■ たまねぎ 40.00 ▲ にんじん 15.00 ▲ グリンピース 3.80 ▲ カレールウ 12.90 トマトケチャップ 2.50 ウスターソース 2.00 こしょう 0.02 水 70.00 ツナ油漬け 9.00 ● キャベツ 34.00 ▲ にんじん 5.00 ▲ そら豆 12.10 ▲ 三温糖 0.80 ■ 酢 2.20 塩 0.20 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 古代米ミックス 2.40 ■ 豚肉 20.00 ● かつおでん粉付き 50.00 ● 揚げ油 5.00 ■ おろししょうが 0.20 ▲ 三温糖 1.50 ■ みりん風調味料 1.50 料理酒 1.00 こいくちしょうゆ 2.00 水 3.00 アスパラガス 10.00 ▲ キャベツ 25.00 ▲ にんじん 3.00 ▲ 白ごま 0.44 ■ 白すりごま 0.35 ■ 三温糖 0.50 ■ こいくちしょうゆ 1.00 生揚げ 14.60 ● たまねぎ 25.00 ▲ にんじん 10.00 ▲ じゃがいも 22.00 ■ しめじ 6.00 ▲ にら 3.00 ▲ だし煮干し 2.00 中みそ 8.50 ● 水 120.00 食育の日献立	一人分量（g） 牛乳 206.00 ● リッチパン 55.00 ■ 豚肉 20.00 ● ベーコン 7.00 ● 料理酒 0.60 おろしにんにく 0.20 ▲ ミックスビーンズ 20.50 ● にんじん 15.00 ▲ たまねぎ 40.00 ▲ じゃがいも 55.00 ■ マッシュルーム 6.30 ▲ 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 45.00 キャベツ 40.00 ▲ にんじん 5.00 ▲ きゅうり 12.00 ▲ ダイスチーズ 3.80 ● 三温糖 0.80 ■ 酢 2.40 なたね油 1.00 ■ 塩 0.10 こしょう 0.01 親善都市 （ブラジル・マリリア市）の料理
エネルギー 蛋白	600 kcal 28.4 g	641 kcal 26.3 g	621 kcal 21.8 g	602 kcal 21.3 g	545 kcal 23.0 g	586 kcal 27.2 g	612 kcal 26.4 g	616 kcal 23.4 g	611 kcal 29.1 g	598 kcal 25.3 g
カルシウム 食塩	372 mg 1.5 g	326 mg 1.9 g	301 mg 1.8 g	312 mg 1.3 g	295 mg 2.1 g	319 mg 1.9 g	345 mg 2.5 g	277 mg 2.2 g	314 mg 1.8 g	344 mg 2.3 g

日（曜）	20（水）	21（木）	22（金）	25（月）	26（火）	27（水）	28（木）	29（金）
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	牛乳 ごはん いかとじゃがいものうま煮 ごまじゃこあえ	牛乳 ビビンバ （ごはん） （具） 春雨と豆腐のスープ ヨーグルト	牛乳 ごはん 高野豆腐のうま煮 もち玄米あえ	牛乳 コッペパン 鶏肉の香草焼き ◙え野菜◘ 熱く燃えろ！！Cスープ	牛乳 ごはん 五目煮 切干大根の甘酢あえ	牛乳 ごはん 豚ニラ炒め レタスと卵のスープ レモンゼリー	牛乳 ごはん カレイの甘酢漬け 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 豚肉 30.00 ● 料理酒 1.00 おろししょうが 0.20 ▲ たけのこ 15.40 ▲ にんじん 15.00 ▲ たまねぎ 30.00 ▲ キャベツ 30.00 ▲ 絹揚げ 40.00 ● ピーマン 10.00 ▲ 三温糖 0.80 ■ みりん風調味料 1.50 赤みそ 3.10 ● 中みそ 2.50 ● こいくちしょうゆ 1.90 じゃがいもでん粉 0.30 ■ 水 15.00 じゃがいも 43.00 ■ にんじん 5.00 ▲ こまつな 12.00 ▲ しそひじきの佃煮 3.80 ● うすくちしょうゆ 0.35	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 24.80 ● 料理酒 0.80 いか 20.40 ● さつま揚げ 10.20 ● にんじん 20.00 ▲ たまねぎ 35.00 ▲ 板こんにゃく 20.40 ▲ じゃがいも 60.00 ■ さやいんげん 7.60 ▲ 三温糖 1.50 ■ こいくちしょうゆ 5.50 みりん風調味料 1.20 水 30.00 ちりめん 2.50 ● キャベツ 20.00 ▲ もやし 20.00 ▲ にんじん 5.50 ▲ きゅうり 12.00 ▲ 白ごま 2.50 ■ 三温糖 0.60 ■ こいくちしょうゆ 1.20 酢 2.20 ごま油 0.60 ■	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 10.00 ● 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 0.80 にんじん 10.00 ▲ ぜんまい 15.40 ▲ もやし 35.60 ▲ はくさいキムチ 10.20 ▲ こまつな 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 木綿豆腐 20.50 ● かまぼこ赤 5.00 ● はるさめ 3.80 ■ たまねぎ 20.00 ▲ にんじん 8.00 ▲ チンゲンサイ 10.00 ▲ 丸鶏使用がらスープ 0.60 こいくちしょうゆ 2.50 塩 0.15 こしょう 0.02 水 130.00 ヨーグルト 80.00 ●	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 高野豆腐 6.60 ● さつま揚げ 10.00 ● にんじん 15.00 ▲ たけのこ 20.00 ▲ 干し椎茸 0.80 ▲ 板こんにゃく 20.00 ▲ じゃがいも 55.00 ■ さやいんげん 6.40 ▲ 三温糖 1.70 ■ こいくちしょうゆ 5.50 みりん風調味料 1.20 水 50.00 もち玄米 3.30 ■ キャベツ 34.00 ▲ きゅうり 10.00 ▲ にんじん 4.00 ▲ とうもろこし 5.00 ▲ 三温糖 0.80 ■ こいくちしょうゆ 1.70 酢 1.60	一人分量（g） 牛乳 206.00 ● コッペパン 55.00 ■ 鶏肉 50.00 ● 香草焼きシーズニング 0.62 キャベツ 23.00 ▲ きゅうり 10.00 ▲ にんじん 3.00 ▲ 塩 0.10 ベーコン 8.00 ● ちりめん 1.20 ● 料理酒 0.50 パプリカ(粉) 0.20 たまねぎ 24.00 ▲ じゃがいも 25.00 ■ にんじん 10.00 ▲ しめじ 6.00 ▲ ダイストマト缶 9.60 ▲ えだまめ 5.00 ▲ 丸鶏使用がらスープ 0.50 トマトジュース 5.00 ▲ トマトケチャップ 7.70 三温糖 0.50 ■ 塩 0.10 こしょう 0.02 水 115.00 ひろしま給食メニュー	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 1.00 大豆（乾） 10.00 ● にんじん 20.00 ▲ たけのこ 15.30 ▲ 板こんにゃく 20.50 ▲ しいたけ 4.00 ▲ じゃがいも 55.00 ■ さやいんげん 4.40 ▲ 三温糖 1.80 ■ こいくちしょうゆ 5.70 みりん風調味料 1.20 水 40.00 ちくわスライス 7.00 ● 切干しだいこん 5.70 ▲ きゅうり 15.00 ▲ にんじん 5.00 ▲ カットわかめ 0.40 ● 三温糖 1.00 ■ こいくちしょうゆ 1.80 酢 2.50	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 ● おろししょうが 0.30 ▲ トウバンジャン 0.10 料理酒 1.00 絹揚げ 15.40 ● たまねぎ 15.00 ▲ にんじん 10.00 ▲ 茎にんにく 5.00 ▲ もやし 25.40 ▲ キャベツ 35.00 ▲ にら 8.00 ▲ 三温糖 0.30 ■ こいくちしょうゆ 3.30 オイスターソース 1.20 ごま油 0.60 ■ 塩 0.10 こしょう 0.01 じゃがいもでん粉 0.50 ■ タマゴ 20.00 ● たまねぎ 20.00 ▲ にんじん 8.00 ▲ じゃがいも 20.00 ■ レタス 12.00 ▲ 丸鶏使用がらスープ 0.50 こいくちしょうゆ 1.50 うすくちしょうゆ 1.00 塩 0.15 こしょう 0.02 じゃがいもでん粉 0.70 ■ 水 120.00 レモンゼリー 40.00 ■	一人分量（g） 牛乳 206.00 ● 精白米 80.00 ■ 学校給食用強化米 0.24 カレイでん粉付き 50.00 ● 揚げ油 5.00 ■ たまねぎ 30.00 ▲ にんじん 5.00 ▲ ピーマン 5.00 ▲ 三温糖 2.00 ■ こいくちしょうゆ 3.00 酢 4.00 一味唐辛子 0.01 鶏肉 10.00 ● 油揚げ 2.50 ● 米粉めん 12.90 ■ たまねぎ 18.00 ▲ にんじん 10.00 ▲ しめじ 5.00 ▲ こまつな 10.00 ▲ だし昆布 1.00 混合削り節 1.30 料理酒 1.00 こいくちしょうゆ 1.50 うすくちしょうゆ 1.80 塩 0.30 水 125.00
エネルギー 蛋白	594 kcal 24.0 g	587 kcal 26.2 g	607 kcal 24.2 g	588 kcal 24.4 g	578 kcal 27.3 g	587 kcal 25.1 g	602 kcal 24.4 g	600 kcal 24.8 g
カルシウム 食塩	335 mg 1.5 g	328 mg 1.7 g	377 mg 2.2 g	323 mg 1.5 g	296 mg 2.1 g	314 mg 1.5 g	296 mg 1.7 g	291 mg 1.5 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。