6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

1(月)

献立名：牛乳／ごはん／ホイコーロー／米粉めんの中華あえ

友好都市の料理（中国・徳陽市）

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
おろししょうが	0.25 ▲
おろしにんにく	0.25 ▲
トウバンジャン	0.10
にんじん	20.00 ▲
たまねぎ	40.00 ▲
茎にんにく	7.60 ▲
キャベツ	55.00 ▲
ピーマン	10.00 ▲
三温糖	0.30 ■
こいくちしょうゆ	0.90
みりん風調味料	2.00
赤みそ	3.00 ●
中みそ	3.00 ●
テンメンジャン	2.00
じゃがいもでん粉	0.30 ■
鶏ささみ（チャンク）	3.80 ●
米粉めん	12.90 ■
きゅうり	15.00 ▲
もやし	15.40 ▲
にんじん	6.00 ▲
カットわかめ	0.50 ●
三温糖	0.80 ■
こいくちしょうゆ	1.75
酢	2.50
ごま油	0.50 ■

エネルギー 574 kcal　蛋白 23.4 g
カルシウム 294 mg　食塩 1.6 g

2(火)

献立名：牛乳／コッペパン／ハムステーキ／コールスローサラダ／クリームスープ

食材名	一人分量（g）
牛乳	206.00 ■
コッペパン	55.00 ■
ボロニアソーセージ50g	50.00 ●
キャベツ	28.00 ▲
とうもろこし	5.10 ▲
にんじん	4.00 ▲
ノンエッグマヨネーズ	1.20 ■
三温糖	0.30 ■
なたね油	0.60 ■
酢	0.90
塩	0.06
こしょう	0.01
鶏肉	10.00 ●
料理酒	0.60
シェルマカロニ	5.10 ■
にんじん	8.00 ▲
たまねぎ	20.00 ▲
じゃがいも	25.00 ■
しめじ	5.00 ▲
パセリ（乾）	0.03 ▲
丸鶏使用がらスープ	0.60
米粉	3.20 ■
牛乳	23.20 ●
塩	0.45
こしょう	0.02
水	105.00

エネルギー 574 kcal　蛋白 26.4 g
カルシウム 473 mg　食塩 2.5 g

3(水)

献立名：牛乳／ハヤシライス／（ごはん）／（ルウ）／そら豆のサラダ

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
牛肉	10.00 ●
豚肉	20.00 ●
料理酒	1.00
おろしにんにく	0.20 ▲
にんじん	15.00 ▲
たまねぎ	65.00 ▲
マッシュルーム	8.00 ▲
グリンピース	4.00 ▲
ハヤシルウ	12.10
トマトケチャップ	2.60
デミグラスソース	4.00
ウスターソース	1.50
三温糖	0.50 ■
こしょう	0.02
水	70.00
チキンハム	4.60 ●
そら豆	12.10 ▲
にんじん	4.00 ▲
キャベツ	40.00 ▲
なたね油	1.00 ■
三温糖	0.80 ■
酢	2.50
塩	0.20
こしょう	0.01

エネルギー 614 kcal　蛋白 22.0 g
カルシウム 275 mg　食塩 2.2 g

4(木)

献立名：牛乳／ごはん／生揚げの中華煮／かみかみあえ

かみかみ献立（歯と口の健康週間）

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	19.80 ●
料理酒	0.80
おろしにんにく	0.20 ▲
おろししょうが	0.20 ▲
絹揚げ	60.60 ●
にんじん	20.00 ▲
たまねぎ	40.00 ▲
たけのこ	20.60 ▲
しいたけ	4.60 ▲
チンゲンサイ	10.00 ▲
丸鶏使用がらスープ	0.60
三温糖	0.50 ■
こいくちしょうゆ	4.50
みりん風調味料	1.00
じゃがいもでん粉	0.80 ■
ごま油	1.00 ■
水	40.00
するめいか（乾）	2.76 ●
アーモンド	2.76 ■
にんじん	5.00 ▲
キャベツ	32.00 ▲
きゅうり	13.00 ▲
とうもろこし	5.40 ▲
なたね油	0.80 ■
三温糖	0.90 ■
こいくちしょうゆ	1.50
酢	2.40

エネルギー 626 kcal　蛋白 24.9 g
カルシウム 346 mg　食塩 1.6 g

5(金)

献立名：牛乳／ごはん／クロダイのから揚げ／広島菜漬けあえ／▽広レモ菜 Miso Soup▽

ひろしま給食メニュー

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
黒鯛でんぷん付き	50.00 ●
揚げ油	5.00 ■
塩	0.10
にんじん	3.00 ▲
キャベツ	17.00 ▲
こまつな	12.00 ▲
ひろしまな漬	5.20 ▲
うすくちしょうゆ	0.60
木綿豆腐	20.00 ●
にんじん	8.00 ▲
たまねぎ	15.00 ▲
しいたけ	3.00 ▲
じゃがいも	20.00 ■
チンゲンサイ	10.00 ▲
しろわぎ	3.00 ▲
レモン	1.20 ▲
だし煮干し	2.00
中みそ	8.50 ●
水	120.00

エネルギー 602 kcal　蛋白 24.9 g
カルシウム 316 mg　食塩 1.7 g

8(月)

献立名：牛乳／ごはん／チンジャオロースー／えびと春雨のスープ／ヨーグルト

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	40.00 ●
料理酒	1.00
おろししょうが	0.25 ▲
おろしにんにく	0.25 ▲
にんじん	15.00 ▲
たまねぎ	25.00 ▲
たけのこ	20.50 ▲
茎にんにく	7.60 ▲
ピーマン	12.00 ▲
三温糖	0.60 ■
こいくちしょうゆ	2.20
オイスターソース	2.40
ごま油	0.50 ■
じゃがいもでん粉	0.50 ■
水	10.00
えび	14.00 ●
木綿豆腐	18.50 ●
にんじん	8.00 ▲
たまねぎ	15.00 ▲
干し椎茸	0.40 ▲
はるさめ	5.10 ■
にら	4.00 ▲
丸鶏使用がらスープ	0.60
うすくちしょうゆ	2.20
塩	0.15
こしょう	0.02
水	130.00
ヨーグルト	80.00 ●

エネルギー 620 kcal　蛋白 28.3 g
カルシウム 358 mg　食塩 1.8 g

9(火)

献立名：牛乳／コッペパン／チャージャパゲッティ／カルちゃんサラダ

カルシウム強化料理

食材名	一人分量（g）
牛乳	206.00 ●
コッペパン	45.00 ■
豚肉	30.00 ●
料理酒	0.80
スパゲッティ	20.60 ■
にんじん	10.00 ▲
たまねぎ	45.00 ▲
マッシュルーム	7.70 ▲
グリンピース	3.80 ▲
カレールウ	7.70
トマトケチャップ	1.20
ウスターソース	1.00
丸鶏使用がらスープ	0.15
こしょう	0.02
水	55.00
ちりめん	2.50 ●
干ひじき	1.30 ●
ダイスチーズ	3.20 ●
にんじん	4.00 ▲
キャベツ	28.00 ▲
こまつな	13.00 ▲
三温糖	1.00 ■
酢	2.50
こいくちしょうゆ	1.20
なたね油	1.20 ■

エネルギー 554 kcal　蛋白 25.9 g
カルシウム 359 mg　食塩 2.7 g

10(水)

献立名：牛乳／ごはん／さばのピリ辛ソースかけ／きゅうりとわかめの酢の物／具だくさん汁

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
さば	50.00 ●
おろししょうが	0.16 ▲
おろしにんにく	0.16 ▲
料理酒	0.80
三温糖	3.00 ■
こいくちしょうゆ	3.00
酢	1.00
トウバンジャン	0.10
白ごま	0.80 ■
水	2.50
じゃがいもでん粉	0.15 ■
カットわかめ	0.40 ●
もやし	10.20 ▲
にんじん	3.00 ▲
きゅうり	18.00 ▲
三温糖	0.60 ■
酢	1.90
うすくちしょうゆ	1.20
生揚げ	15.00 ●
たまねぎ	20.00 ▲
にんじん	10.00 ▲
ごぼう	8.00 ▲
板こんにゃく	10.20 ▲
えのきたけ	8.00 ▲
じゃがいも	22.00 ■
ねぎ	2.00 ▲
料理酒	0.80
だし昆布	1.00
混合削り節	1.30
こいくちしょうゆ	2.00
うすくちしょうゆ	2.80
水	110.00

エネルギー 592 kcal　蛋白 26.1 g
カルシウム 313 mg　食塩 1.8 g

11(木)

献立名：牛乳／ごはん／大豆とうずら卵のさっぱり煮／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	20.00 ●
料理酒	0.80
大豆（乾）	10.00 ●
うずら卵	20.50 ●
たまねぎ	30.00 ▲
にんじん	15.00 ▲
じゃがいも	45.00 ■
板こんにゃく	15.40 ▲
しめじ	5.00 ▲
さやいんげん	5.00 ▲
三温糖	1.50 ■
酢	3.00
こいくちしょうゆ	5.50
みりん風調味料	3.00
水	30.00
こまつな	15.00 ▲
にんじん	5.00 ▲
キャベツ	20.00 ▲
もやし	20.50 ▲
和え物用花かつお	0.64 ●
三温糖	0.50 ■
こいくちしょうゆ	1.80

エネルギー 596 kcal　蛋白 24.5 g
カルシウム 322 mg　食塩 1.4 g

12(金)

献立名：牛乳／豚丼／（ごはん）／（具）／ひろしまんぶく！シャキシャキサラダ／あじさいゼリー

ひろしま給食メニュー

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	35.00 ●
料理酒	1.00
おろししょうが	0.20 ▲
かまぼこ赤	7.60 ●
にんじん	15.00 ▲
たまねぎ	50.00 ▲
糸こんにゃく	25.80 ▲
えのきたけ	8.00 ▲
ねぎ	2.00 ▲
三温糖	1.80 ■
こいくちしょうゆ	5.50
みりん風調味料	1.00
じゃがいもでん粉	0.50 ■
水	30.00
ちりめん	2.50 ●
ひろしまな漬	7.60 ▲
にんじん	7.00 ▲
じゃがいも	40.00 ■
こまつな	6.00 ▲
ノンエッグマヨネーズ	5.10 ■
酢	0.30
レモン果汁	0.64 ▲
あじさいゼリー	40.00 ■

エネルギー 609 kcal　蛋白 23.0 g
カルシウム 304 mg　食塩 1.7 g

15(月)

献立名：牛乳／ごはん／マーボー豆腐／茎わかめの中華あえ

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	0.80
おろししょうが	0.25 ▲
おろしにんにく	0.25 ▲
トウバンジャン	0.10
木綿豆腐	80.50 ●
にんじん	15.00 ▲
たまねぎ	35.00 ▲
たけのこ	20.50 ▲
にら	3.00 ▲
三温糖	1.20 ■
こいくちしょうゆ	1.80
みりん風調味料	1.60
赤みそ	4.90 ●
中みそ	2.00 ●
じゃがいもでん粉	0.80 ■
水	25.00
ごま油	0.60 ■
細切りかまぼこ	6.30 ●
茎わかめ	15.40 ●
にんじん	5.00 ▲
もやし	20.50 ▲
きゅうり	12.00 ▲
白ごま	1.30 ■
三温糖	0.80 ■
酢	2.40
こいくちしょうゆ	1.60
ごま油	0.70 ■

エネルギー 620 kcal　蛋白 26.4 g
カルシウム 366 mg　食塩 1.7 g

16(火)

献立名：牛乳／セルフドッグ／（コッペパン）／（ウインナーのケチャップソース）／（蒸しキャベツ）／新じゃがのクリーム煮

食材名	一人分量（g）
牛乳	206.00 ●
コッペパン	55.00 ■
ホットドッグ用ウインナー40g	40.00 ●
トマトケチャップ	7.80
ウスターソース	0.90
三温糖	0.70 ■
水	1.80
キャベツ	35.00 ▲
鶏肉	20.00 ●
料理酒	0.60
たまねぎ	40.00 ▲
にんじん	25.00 ▲
マッシュルーム	5.10 ▲
じゃがいも	55.00 ■
パセリ（乾）	0.03 ▲
有塩バター	1.10 ■
米粉	3.50 ■
牛乳	20.50 ●
丸鶏使用がらスープ	0.65
塩	0.35
こしょう	0.01
水	40.00

エネルギー 595 kcal　蛋白 29.2 g
カルシウム 317 mg　食塩 2.6 g

17(水)

献立名：牛乳／ごはん／まごわやさしいうま煮／梅ちりあえ

食育月間の献立

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
大豆(ゆで)	20.00 ●
さつま揚げ	10.60 ●
にんじん	20.00 ▲
ごぼう	10.00 ▲
干し椎茸	1.00 ▲
板こんにゃく	25.40 ▲
じゃがいも	55.00 ■
角切り昆布	1.30 ●
さやいんげん	8.00 ▲
三温糖	1.80 ■
こいくちしょうゆ	5.50
みりん風調味料	1.00
白ごま	1.20 ■
水	30.00
ちりめん	2.60 ●
にんじん	4.00 ▲
キャベツ	20.00 ▲
もやし	16.00 ▲
ほうれんそう	18.00 ▲
カリカリ梅	0.53 ▲
三温糖	0.60 ■
酢	1.20
	1.20

エネルギー 592 kcal　蛋白 25.4 g
カルシウム 347 mg　食塩 1.8 g

18(木)

献立名：牛乳／ごはん／肉みそごぼう／にらたま汁

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	28.00 ●
牛肉	12.00 ●
料理酒	1.00
トウバンジャン	0.08
にんじん	10.00 ▲
ごぼう	20.00 ▲
細切りこんにゃく	10.60 ▲
キャベツ	45.00 ▲
ピーマン	5.00 ▲
中みそ	4.00 ●
白みそ	3.00 ●
三温糖	2.00 ■
こいくちしょうゆ	1.00
ごま油	0.60 ■
たまご	20.00 ●
木綿豆腐	18.00 ●
かまぼこ赤	5.20 ●
にんじん	8.00 ▲
たまねぎ	20.00 ▲
えのきたけ	5.00 ▲
にら	4.00 ▲
だし昆布	1.00
混合削り節	1.30
料理酒	0.80
こいくちしょうゆ	2.10
うすくちしょうゆ	2.70
じゃがいもでん粉	0.70 ■
水	120.00

エネルギー 611 kcal　蛋白 26.4 g
カルシウム 311 mg　食塩 1.9 g

19(金)

献立名：牛乳／古代米ごはん／小いわしの天ぷら／梅肉あえ／6月のゆめまる元気汁

食育の日献立 広島県の郷土料理

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
古代米ミックス	2.40 ■
小いわし天ぷら	40.00 ●
揚げ油	4.00 ■
にんじん	4.00 ▲
もやし	18.00 ▲
きゅうり	15.00 ▲
梅びしお	2.58 ▲
三温糖	0.50 ■
酢	0.80
油揚げ	2.50 ●
にんじん	8.00 ▲
たまねぎ	25.00 ▲
しめじ	5.00 ▲
じゃがいも	30.00 ■
カットわかめ	0.50 ●
ねぎ	2.00 ▲
ちりめん	2.50 ●
中みそ	8.00 ●
水	125.00

エネルギー 610 kcal　蛋白 20.6 g
カルシウム 374 mg　食塩 2.1 g

22(月)

献立名：牛乳／タコライス／（ごはん）／（具）／もずくスープ／冷凍パイン

沖縄慰霊の日献立

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	38.00 ●
料理酒	1.00
おろしにんにく	0.30 ▲
カレー粉	0.10
チリパウダー	0.10
にんじん	15.00 ▲
たまねぎ	45.00 ▲
トマト	14.00 ▲
ピーマン	8.00 ▲
トマトケチャップ	6.40
ウスターソース	1.00
塩	0.20
こしょう	0.01
もずく	20.50 ●
木綿豆腐	25.00 ●
かまぼこ赤	5.00 ●
にんじん	8.00 ▲
たまねぎ	20.00 ▲
ねぎ	2.00 ▲
丸鶏使用がらスープ	0.60
料理酒	0.50
こいくちしょうゆ	2.50
うすくちしょうゆ	0.80
ごま油	0.60 ■
こしょう	0.02
水	125.00
冷凍パイン	40.00 ▲

エネルギー 590 kcal　蛋白 22.5 g
カルシウム 291 mg　食塩 1.6 g

23(火)

献立名：牛乳／バターパン／ひよこ豆とミートボールのトマト煮／スパゲッティサラダ口

食材名	一人分量（g）
牛乳	206.00 ●
バターパン	55.00 ■
ミートボール	24.50 ●
ひよこまめ(ゆで)	10.00 ●
にんじん	20.00 ▲
たまねぎ	35.00 ▲
マッシュルーム	7.10 ▲
じゃがいも	47.00 ■
パセリ(乾)	0.03 ▲
ダイストマト缶	18.00 ▲
トマトケチャップ	7.20
トマトピューレ	3.00
ウスターソース	1.30
丸鶏使用がらスープ	0.30
三温糖	1.00 ■
塩	0.10
こしょう	0.02
水	30.00
チキンハム	5.70 ●
スパゲッティ	11.50 ■
キャベツ	12.00 ▲
きゅうり	8.00 ▲
とうもろこし	3.50 ▲
にんじん	4.00 ▲
ノンエッグマヨネーズ	4.20 ■
酢	1.00
塩	0.11
こしょう	0.01

エネルギー 620 kcal　蛋白 22.6 g
カルシウム 297 mg　食塩 2.5 g

24(水)

献立名：牛乳／ごはん／あじのみそだれかけ／青じそあえ／かみなり汁

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	50.50 ●
揚げ油	5.00 ■
おろししょうが	0.15 ▲
三温糖	1.00 ■
こいくちしょうゆ	0.50
中みそ	2.00 ●
細切れ風調味料	1.20
料理酒	0.50
水	3.00
キャベツ	35.00 ▲
青じそ（乾）	0.28 ▲
塩	0.01
木綿豆腐	20.00 ●
ごま油	0.30 ■
にんじん	8.00 ▲
たまねぎ	25.00 ▲
ごぼう	7.00 ▲
板こんにゃく	12.90 ▲
ねぎ	2.00 ▲
だし昆布	1.00
混合削り節	1.40
こいくちしょうゆ	2.00
うすくちしょうゆ	2.80
水	130.00

エネルギー 584 kcal　蛋白 23.6 g
カルシウム 299 mg　食塩 1.4 g

25(木)

献立名：牛乳／ごはん／新じゃがのそぼろ煮／切干大根のごま酢あえ

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	30.60 ●
料理酒	1.00
おろししょうが	0.20 ▲
さつま揚げ	10.60 ●
にんじん	20.00 ▲
たまねぎ	35.00 ▲
板こんにゃく	20.00 ▲
じゃがいも	60.00 ■
グリンピース	3.90 ▲
三温糖	2.00 ■
こいくちしょうゆ	5.80
みりん風調味料	0.80
水	30.00
切干しだいこん	5.30 ▲
カットわかめ	0.40 ●
にんじん	4.00 ▲
きゅうり	15.00 ▲
白ごま	1.30 ■
三温糖	1.20 ■
酢	2.50
うすくちしょうゆ	1.30

エネルギー 580 kcal　蛋白 21.8 g
カルシウム 316 mg　食塩 1.5 g

26(金)

献立名：牛乳／ごはん／肉豆腐／ごぼうのマヨネーズあえ

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
牛肉	25.00 ●
料理酒	0.80
おろししょうが	0.30 ▲
木綿豆腐	80.00 ●
たまねぎ	40.00 ▲
にんじん	20.00 ▲
板こんにゃく	20.00 ▲
しめじ	5.00 ▲
こまつな	8.00 ▲
三温糖	2.00 ■
こいくちしょうゆ	6.50
みりん風調味料	0.50
水	20.00
ツナ水煮フレーク	8.00 ●
にんじん	6.00 ▲
ごぼう	15.00 ▲
キャベツ	20.00 ▲
きゅうり	12.00 ▲
ノンエッグマヨネーズ	5.20 ■
酢	0.30
うすくちしょうゆ	0.60

エネルギー 635 kcal　蛋白 24.5 g
カルシウム 364 mg　食塩 1.3 g

29(月)

献立名：牛乳／ごはん／ポテトコロッケ／昆布あえ／豚汁

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
ポテトコロッケ50g	50.00 ■
揚げ油	5.00 ■
ほうれんそう	12.00 ▲
キャベツ	20.00 ▲
にんじん	4.00 ▲
塩昆布	0.56 ●
豚肉	15.00 ●
生揚げ	15.00 ●
たまねぎ	20.00 ▲
にんじん	10.00 ▲
ごぼう	8.00 ▲
細切りこんにゃく	9.30 ▲
ねぎ	2.00 ▲
だし煮干し	2.00
中みそ	8.50 ●
水	120.00

エネルギー 614 kcal　蛋白 20.8 g
カルシウム 320 mg　食塩 1.8 g

30(火)

献立名：牛乳／コッペパン／チキンビーンズ／ごぼうサラダ

食材名	一人分量（g）
牛乳	206.00 ●
コッペパン	55.00 ■
鶏肉	20.00 ●
料理酒	0.80
おろしにんにく	0.20 ▲
大豆（乾）	10.00 ●
たまねぎ	40.00 ▲
にんじん	18.00 ▲
じゃがいも	50.00 ■
マッシュルーム	8.00 ▲
丸鶏使用がらスープ	0.45
トマトケチャップ	9.40
ウスターソース	1.50
三温糖	0.40 ■
塩	0.20
こしょう	0.02
水	40.00
ツナ油漬け	8.00 ●
ごぼう	10.00 ▲
キャベツ	27.00 ▲
きゅうり	10.00 ▲
にんじん	5.00 ▲
三温糖	0.60 ■
酢	2.50
塩	0.15
こしょう	0.01

エネルギー 546 kcal　蛋白 25.7 g
カルシウム 315 mg　食塩 2.2 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。