

10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(木)		2(金)		5(月)		6(火)		7(水)		8(木)		9(金)		15(木)		16(金)		19(月)	
献立名		牛乳 ごはん 生揚げの中華煮 パンパンジー		牛乳 ごはん いわしのかば焼き おひたし じゃがいものみそ汁		牛乳 ごはん さといものそぼろ煮 ちりめんあえ		牛乳 コッペパン ブルーベリージャム 鶏肉とレバーのカレー揚げ 目にA！サラダ 白いんげん豆のスープ		牛乳 ごはん えびと豆腐のチリソース煮 中華あえ 東広島キラキラマスカット		牛乳 ごはん 栗ごはん 秋野菜のうま煮 干草あえ		牛乳 ごはん 美酒鍋 ひじきのごまマヨネーズあえ		牛乳 ごはん さんまの塩焼き 赤しそあえ 豚汁		牛乳 東広島オールスター★担々丼 (ごはん) 鮭のレモン風味揚げ しめじあえ ワンタンスープ		牛乳 古代米ごはん 鮭のレモン風味揚げ しめじあえ 10月のゆめまる汁	
		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)	
		牛乳 206.00 ●		牛乳 206.00 ●		牛乳 206.00 ●		牛乳 206.00 ●		牛乳 206.00 ●		牛乳 206.00 ●		牛乳 206.00 ●		牛乳 206.00 ●		牛乳 206.00 ●		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 0.80 おろしにんにく 0.20 ▲ おろししょうが 0.20 ▲ 絹揚げ 59.40 ● たまねぎ 45.00 ● にんじん 15.00 ▲ たけのこ 15.00 ▲ しめじ 5.00 ▲ 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 ごま油 0.40 ■ じゃがいもでん粉 0.80 ■ 水 40.00 鶏ささみ(チャク) 12.90 ● きゅうり 10.00 ▲ もやし 33.20 ▲ にんじん 4.00 ▲ とうもろこし 3.80 ▲ 白ごま 0.64 ■ 白すりごま 0.46 ■ ごま油 0.80 ■ 三温糖 1.00 ■ 酢 2.50 こいくちしょうゆ 1.70		精白米 80.00 ■ 学校給食用強化米 0.24 いわしでん粉付き40g 40.00 ● 揚げ油 4.00 ■ おろししょうが 0.15 ▲ 三温糖 1.50 ■ 料理酒 1.00 みりん風調味料 1.50 こいくちしょうゆ 2.00 水 3.50 白ごま 0.60 ■ ほうれんそう 12.00 ▲ キャベツ 22.00 ▲ にんじん 3.00 三温糖 0.60 ■ こいくちしょうゆ 1.20 木綿豆腐 20.00 ● 油揚げ 2.60 ● たまねぎ 18.00 ▲ にんじん 10.00 ▲ もやし 30.00 ■ じゃがいも 2.00 ねぎ 2.00 だし煮干し 2.00 中みそ 8.50 ● 水 120.00 木綿豆腐 20.00 ● 油揚げ 2.60 ● たまねぎ 18.00 ▲ にんじん 10.00 ▲ もやし 30.00 ■ じゃがいも 2.00 ねぎ 2.00 だし煮干し 2.00 中みそ 8.50 ● 水 120.00 木綿豆腐 20.00 ● 油揚げ 2.60 ● たまねぎ 18.00 ▲ にんじん 10.00 ▲ もやし 30.00 ■ じゃがいも 2.00 ねぎ 2.00 だし煮干し 2.00 中みそ 8.50 ● 水 120.00		精白米 80.00 ■ 学校給食用強化米 0.24 鶏肉 30.90 ● 料理酒 1.00 塩 0.25 ▲ さといも 45.00 ■ こしょう 4.00 たまねぎ 30.00 ▲ にんじん 15.00 ▲ さつま揚げ 10.20 絹揚げ 20.60 ● 板こんにやく 19.30 ▲ グリーンピース 3.80 三温糖 1.70 ■ こいくちしょうゆ 5.50 みりん風調味料 1.80 じゃがいもでん粉 0.80 ■ 水 25.00 ちりめん 2.50 ● にんじん 4.00 ▲ キャベツ 23.00 ▲ ベーコン 20.60 ▲ 料理酒 10.00 白いんげんまめ(乾) 0.80 たまねぎ 15.00 ▲ にんじん 10.00 じゃがいも 20.00 マッシュルーム 3.80 キャベツ 12.00 丸鶏使用がらスープ 0.50 うすくちしょうゆ 3.20 こしょう 0.01 水 120.00		コッペパン 55.00 ■ ブルーベリージャム 15.00 ■ 鶏肉 35.00 ● えび 20.60 ● 料理酒 1.00 おろしにんにく 0.20 ▲ トウバンジャン 0.10 チリパウダー 0.12 木綿豆腐 75.50 ● れんこん 12.00 たまねぎ 30.00 ▲ たけのこ 15.40 グリーンピース 3.80 トマトケチャップ 11.60 三温糖 1.00 ■ こいくちしょうゆ 2.50 丸鶏使用がらスープ 0.45 じゃがいもでん粉 0.70 酢 0.12 塩 0.01 きゅうり 4.00 ● もやし 0.50 料理酒 6.00 ● 白いんげんまめ(乾) 15.00 ▲ たまねぎ 10.00 にんじん 2.50 酢 0.70 ごま油 0.80 シャインマスカット 20.00 ▲ おいしい！広島 (シャインマスカット)		精白米 80.00 ■ 学校給食用強化米 0.24 豚肉 20.00 ● えび 20.60 ● 料理酒 1.00 おろしにんにく 0.20 ▲ 板こんにやく 15.40 ▲ だいこん 30.00 ▲ にんじん 15.00 ▲ れんこん 20.00 ▲ ごぼう 9.00 ▲ さといも 25.00 ■ さつま揚げ 9.00 ● しめじ 6.00 ▲ きゅうり 3.80 こいくちしょうゆ 5.50 三温糖 2.00 ■ みりん風調味料 1.00 水 30.00 チキンハム 7.00 ● 炒り卵 12.80 ● きゅうり 15.00 ▲ もやし 30.70 ▲ にんじん 8.00 ▲ 三温糖 0.50 にんじん 1.70 三温糖 2.50 酢 0.90 うすくちしょうゆ 1.40		精白米 80.00 ■ 学校給食用強化米 0.24 豚肉 15.00 ● 鶏肉 20.00 ● おろしにんにく 0.20 ▲ 料理酒 1.00 ▲ 絹揚げ 25.40 ▲ 細切りこんにやく 15.00 ▲ たまねぎ 35.00 ▲ れんこん 15.00 ▲ キャベツ 35.00 ▲ しいたけ 5.00 ▲ もやし 15.40 ▲ ピーマン 5.00 ▲ きゅうり 3.00 塩 0.60 こしょう 0.02 ツナ水煮フレーク 7.60 ● 干ひじき 1.29 ● きゅうり 28.00 ■ もやし 10.00 にんじん 5.00 白すりごま 1.30 ノンエッグマヨネーズ 5.10 こいくちしょうゆ 0.50 酢 0.35 炒り卵 12.80 ● きゅうり 12.00 ▲ もやし 20.00 ▲ にんじん 12.80 ▲ 白すりごま 4.00 ▲ ノンエッグマヨネーズ 0.60 こいくちしょうゆ 0.90 酢 0.35 うすくちしょうゆ 1.40		精白米 80.00 ■ 学校給食用強化米 0.24 豚肉 15.00 ● 鶏肉 20.00 ● おろしにんにく 0.20 ▲ 料理酒 1.00 ▲ 絹揚げ 25.40 ▲ 細切りこんにやく 15.00 ▲ たまねぎ 35.00 ▲ れんこん 15.00 ▲ キャベツ 35.00 ▲ しいたけ 5.00 ▲ もやし 15.40 ▲ ピーマン 5.00 ▲ きゅうり 3.00 塩 0.60 こしょう 0.02 ツナ水煮フレーク 7.60 ● 干ひじき 1.29 ● きゅうり 28.00 ■ もやし 10.00 にんじん 5.00 白すりごま 1.30 ノンエッグマヨネーズ 5.10 こいくちしょうゆ 0.50 酢 0.35 炒り卵 12.80 ● きゅうり 12.00 ▲ もやし 20.00 ▲ にんじん 12.80 ▲ 白すりごま 4.00 ▲ ノンエッグマヨネーズ 0.60 こいくちしょうゆ 0.90 酢 0.35 うすくちしょうゆ 1.40		精白米 80.00 ■ 学校給食用強化米 0.24 さんま 50.00 ● 塩 0.20 キャベツ 32.00 ▲ きゅうり 6.00 ▲ 赤しそ(乾) 0.38 豚肉 12.10 ● にんじん 10.00 ▲ れんこん 12.00 ▲ ピーマン 6.00 ▲ とうもろこし 7.50 ▲ 細切りこんにやく 7.70 丸鶏使用がらスープ 0.50 中みそ 20.00 ■ たまねぎ 20.00 ▲ 三温糖 1.00 こいくちしょうゆ 1.30 ごま油 2.00 だし煮干し 0.30 中みそ 1.70 白すりごま 1.70 水 120.00 ワンタン皮 8.40 ■ 鶏肉 6.00 ● 料理酒 0.50 にんじん 8.00 ▲ たまねぎ 20.00 ▲ 干し椎茸 0.33 ▲ もやし 13.30 ▲ チンゲンサイ 10.00 ▲ 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 1.80 こしょう 0.01 水 120.00 東広島市の行事食: 酒まつり		精白米 80.00 ■ 学校給食用強化米 0.24 さんま 50.00 ● 塩 0.20 キャベツ 32.00 ▲ きゅうり 6.00 ▲ 赤しそ(乾) 0.38 豚肉 12.10 ● にんじん 10.00 ▲ れんこん 12.00 ▲ ピーマン 6.00 ▲ とうもろこし 7.50 ▲ 細切りこんにやく 7.70 丸鶏使用がらスープ 0.50 中みそ 20.00 ■ たまねぎ 20.00 ▲ 三温糖 1.00 こいくちしょうゆ 1.30 ごま油 2.00 だし煮干し 0.30 中みそ 1.70 白すりごま 1.70 水 120.00 ひろしま給食メニュー		精白米 80.00 ■ 学校給食用強化米 0.24 鶏肉 25.30 ● 大豆ミート 11.70 ● トウバンジャン 0.20 おろしにんにく 0.20 ▲ 料理酒 1.00 おろししょうが 0.30 ▲ 料理酒 1.00 うすくちしょうゆ 1.50 レモン果汁 1.30 ▲ 酢 1.00 水 3.50 にんじん 3.00 ▲ キャベツ 20.00 ▲ ほうれんそう 10.00 ▲ しめじ 5.00 三温糖 0.50 こいくちしょうゆ 1.10 木綿豆腐 19.60 ● 油揚げ 2.50 ▲ たまねぎ 25.00 ▲ にんじん 10.00 ▲ れんこん 13.00 ▲ ごぼう 8.00 ▲ 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	
エネルギー		609 kcal 25.6 g		622 kcal 24.4 g		586 kcal 23.9 g		638 kcal 26.9 g		593 kcal 28.8 g		558 kcal 22.8 g		596 kcal 24.5 g		634 kcal 25.8 g		621 kcal 26.2 g		624 kcal 25.8 g	
カルシウム		340 mg 1.6 g		328 mg 1.9 g		333 mg 1.6 g		309 mg 2.2 g		341 mg 1.6 g		311 mg 1.5 g		326 mg 1.1 g		293 mg 1.9 g		301 mg 2.1 g		303 mg 1.8 g	
日(曜)		20(火)		21(水)		22(木)		23(金)		26(月)		27(火)		28(水)		29(木)		30(金)			
献立名		牛乳 リッチパン ポークビーンズ わかめサラダ		牛乳 ごはん 炒り豆腐 磯香あえ		牛乳 ごはん ホイコーロー こめこめサラダ ヨーグルト		牛乳 ごはん コメカラ ごまあえ さつま汁		牛乳 ごはん 肉団子と野菜の甘酢炒め 豆腐と春雨のスープ		牛乳 コッペパン きのこクリームスパゲッティ せとうち太陽サラダ		牛乳 ごはん さばの照り焼き (ルウ) 柿なます けんちん汁		牛乳 秋いっぱいカレーライス (ごはん) かぼちゃコロッケ (ルウ) ごま香るれんこんサラダ ジュリアンスープ		牛乳 ごはん かぼちゃコロッケ ジュリアンスープ		牛乳 ごはん かぼちゃコロッケ ジュリアンスープ	
		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)	
		牛乳 206.00 ●		牛乳 206.00 ●		牛乳 206.00 ●		牛乳 206.00 ●		牛乳 206.00 ●		牛乳 206.00 ●		牛乳 206.00 ●		牛乳 206.00 ●		牛乳 206.00 ●		牛乳 206.00 ●	
		リッチパン 55.00 ■ 豚肉 20.00 ● 料理酒 0.80 おろしにんにく 0.20 ▲ 大豆(乾) 10.00 ● じゃがいも 60.00 ■ たまねぎ 40.00 ▲ にんじん 15.00 ▲ マッシュルーム 5.50 ▲ 丸鶏使用がらスープ 0.50 トマトケチャップ 8.40 ウスターソース 1.50 三温糖 0.40 ■ 塩 0.15 こしょう 0.02 水 35.00 ちりめん 1.30 ● カットわかめ 0.42 ● キャベツ 40.00 ▲ きゅうり 10.00 ▲ にんじん 4.00 ▲ なたね油 1.00 三温糖 0.70 ■ 酢 2.50 塩 0.10 こしょう 0.01		精白米 80.00 ■ 学校給食用強化米 0.24 鶏肉 22.00 ● 料理酒 0.80 木綿豆腐 80.00 ● さつま揚げ 11.20 たまねぎ 38.00 ▲ にんじん 12.00 ▲ しめじ 5.00 ▲ キャベツ 10.00 ▲ ピーマン 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 1.30 みりん風調味料 1.50 水 10.00 キャベツ 32.00 ▲ もやし 13.80 ▲ ほうれんそう 10.00 にんじん 5.00 素干しのり 0.28 三温糖 0.70 ■ こいくちしょうゆ 1.70		精白米 80.00 ■ 学校給食用強化米 0.24 豚肉 40.00 ● おろしにんにく 0.30 ▲ おろししょうが 0.30 ▲ 料理酒 0.80 トウバンジャン 0.06 にんじん 20.00 ▲ たまねぎ 40.00 ▲ 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 0.80 白ごま 0.38 白すりごま 0.46 中みそ 1.80 ● テンメンジャン 1.94 みりん風調味料 1.20 ごま油 0.60 じゃがいもでん粉 0.50 ちりめん 1.20 ● 細切りかまぼこ 5.70 もち玄米 2.50 米粉めん 6.40 にんじん 4.00 ▲ もやし 15.30 きゅうり 12.00 三温糖 0.70 ごま油 0.70 ■ 酢 2.50 こいくちしょうゆ 1.50 ヨーグルト 80.00 ● 安芸津中リクエスト献立		精白米 80.00 ■ 学校給食用強化米 0.24 鶏肉 50.00 ● なたね油 0.20 こしょう 0.01 たまねぎ 40.00 ▲ おろしにんにく 0.18 ▲ 清酒 1.00 米粉 6.00 揚げ油 5.00 キャベツ 27.00 ▲ ほうれんそう 13.00 ▲ 白ごま 0.38 白すりごま 0.46 三温糖 0.60 こいくちしょうゆ 1.60 木綿豆腐 18.50 ● たまねぎ 15.00 ▲ にんじん 8.00 ▲ たまねぎ 7.00 ▲ はるさめ 15.00 ▲ キャベツ 24.00 ■ ねぎ 2.00 ▲ だし煮干し 2.00 中みそ 8.50 ● 水 110.00		精白米 80.00 ■ 学校給食用強化米 0.24 ミートボール 42.10 ● なたね油 0.60 たまねぎ 40.00 ▲ にんじん 20.00 ▲ たけのこ 21.00 ▲ しいたけ 6.00 チンゲンサイ 10.00 三温糖 2.70 ■ こいくちしょうゆ 4.00 みりん風調味料 1.00 酢 3.00 じゃがいもでん粉 0.90 水 15.00 鶏肉 7.00 ● 料理酒 0.50 木綿豆腐 20.00 ● たまねぎ 15.00 ▲ はるさめ 8.00 ▲ キャベツ 7.10 ねぎ 10.00 2.00 ▲ 丸鶏使用がらスープ 0.60 うすくちしょうゆ 2.20 ごま油 0.60 ■ なたね油 0.15 こしょう 0.02 水 120.00		精白米 80.00 ■ 学校給食用強化米 0.24 コッペパン 45.00 ■ スパゲッティ 20.70 ■ ベーコン 5.00 ● 鶏肉 15.00 ● おろしにんにく 0.20 ▲ 料理酒 0.80 たまねぎ 35.00 ▲ にんじん 15.00 ▲ しいたけ 4.00 ▲ しめじ 8.00 マッシュルーム 6.40 パセリ(乾) 0.04 丸鶏使用がらスープ 0.60 米粉 2.50 牛乳 24.50 有塩バター 1.10 塩 0.20 こしょう 0.02 水 20.00 大豆(ゆで) 7.70 ● はっさく缶 11.00 カットわかめ 0.50 にんじん 5.00 だいこん 30.00 ▲ レモン果汁 0.64 なたね油 1.00 三温糖 1.00 ■ 酢 1.25 塩 0.20 こしょう 0.01		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 1.00 ■ こいくちしょうゆ 2.00 みりん風調味料 1.50 じゃがいもでん粉 0.30 水 3.00 かき 8.00 ▲ だいこん 30.00 ▲ 酢 1.50 三温糖 0.60 塩 0.13 木綿豆腐 19.60 ● キャベツ 10.00 さといも 26.00 ■ にんじん 12.00 板こんにやく 10.30 ねぎ 2.00 ▲ だし煮干し 2.00 こいくちしょうゆ 2.50 うすくちしょうゆ 2.40 ごま油 0.50 水 120.00 東広島市の郷土料理		精白米 80.00 ■ 学校給食用強化米 0.24 豚肉 23.00 ● 料理酒 1.00 おろしにんにく 0.30 ▲ さつまいも 40.00 ■ たまねぎ 35.00 ▲ にんじん 10.00 ▲ れんこん 20.00 ▲ グリーンピース 3.80 カレーウ 13.00 トマトケチャップ 1.29 ウスターソース 1.30 水 70.00 チキンハム 7.70 ● キャベツ 25.00 きゅうり 10.00 ▲ にんじん 5.00 えのきたけ 6.00 パセリ(乾) 0.03 丸鶏使用がらスープ 0.60 うすくちしょうゆ 2.90 こしょう 0.02 水 135.00 教科関連献立		精白米 80.00 ■ 学校給食用強化米 0.24 かぼちゃコロッケ50g 50.00 ▲ 揚げ油 5.00 ■ れんこん 15.00 ▲ にんじん 5.00 ▲ だいこん 15.00 ▲ ごまつな 5.00 ▲ 白すりごま 0.65 ノンエッグマヨネーズ 4.00 うすくちしょうゆ 0.30 こしょう 0.01 鶏肉 12.00 ● 料理酒 0.50 キャベツ 35.00 ▲ にんじん 10.00 ▲ たまねぎ 18.00 ▲ えのきたけ 6.00 パセリ(乾) 0.03 丸鶏使用がらスープ 0.60 うすくちしょうゆ 2.90 こしょう 0.02 水 135.00 行事食:ハロウィン			
エネルギー		580 kcal 25.8 g		587 kcal 24.8 g		637 kcal 26.2 g		640 kcal 27.0 g		606 kcal 21.2 g		536 kcal 23.1 g		572 kcal 24.9 g		633 kcal 21.2 g		615 kcal 18.5 g			
カルシウム		327 mg 2.2 g		353 mg 1.4 g		362 mg 1.5 g		308 mg 1.8 g		302 mg 2.1 g		315 mg 2.0 g		282 mg 1.6 g		291 mg 2.0 g		390 mg 1.3 g			

おいしい!広島
大発見!!

ひがしひろしま
東広島キラキラマスカット

安芸津町で生まれた
シャインマスカット！



皮ごとパリッ！
甘くてジューシー

10月のお米は、
河内町でとれた
「ヒノヒカリ」だ pon！



●: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。



ひがしひろしま
東広島キラキラマスカット

安芸津町で生まれた
シャインマスカット!



皮ごとバリッと!
甘くてジューシー

10月のお米は、
河内町でとれた
「ヒノヒカリ」だ pon!

