

10月 学校給食献立表(中学校)

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 パンバンジー			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) (具) 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 ● 精白米 100.00 ■ 学校給食用強化米 0.30 豚肉 26.00 ● 料理酒 1.04 おろしにんにく 0.26 ▲ おろししょうが 0.26 ▲ 三温糖 1.87 ■ 料理酒 1.25 たまねぎ 58.50 ▲ みりん風調味料 1.87 こいくちしょうゆ 2.50 水 4.37 白ごま 0.78 ほうれんそう 15.60 ▲ キャベツ 28.60 ▲ にんじん 3.90 ▲ 三温糖 0.78 ■ こいくちしょうゆ 1.56 木綿豆腐 26.00 ● 油揚げ 3.38 ● たまねぎ 23.40 ▲ にんじん 13.00 ▲ じゃがいも 39.00 ■ ねぎ 2.60 ▲ だし煮干し 2.60 中みそ 11.05 ● ごま油 1.04 三温糖 1.30 酢 3.25 こいくちしょうゆ 2.21			牛乳 206.00 ● 精白米 100.00 ■ 学校給食用強化米 0.30 いわしでん粉付き50g 50.00 ● 揚げ油 5.00 ■ おろししょうが 0.18 ▲ 三温糖 1.87 ■ 料理酒 1.25 みりん風調味料 1.87 こいくちしょうゆ 2.50 水 4.37 白ごま 0.78 ほうれんそう 15.60 ▲ キャベツ 28.60 ▲ にんじん 3.90 ▲ 三温糖 0.78 ■ こいくちしょうゆ 1.56 木綿豆腐 26.00 ● 油揚げ 3.38 ● たまねぎ 23.40 ▲ にんじん 13.00 ▲ じゃがいも 39.00 ■ ねぎ 2.60 ▲ だし煮干し 2.60 中みそ 11.05 ● ごま油 1.04 三温糖 1.30 酢 3.25 こいくちしょうゆ 2.21			牛乳 206.00 ● 精白米 100.00 ■ 学校給食用強化米 0.30 鶏肉 40.17 ● 料理酒 1.30 おろししょうが 0.33 ▲ さといも 58.50 ■ たまねぎ 39.00 ▲ にんじん 19.50 ▲ さつま揚げ 13.26 ● 絹揚げ 26.78 ● 板こんにやく 25.09 ▲ グリーンピース 4.94 ▲ 三温糖 2.21 こいくちしょうゆ 7.15 みりん風調味料 2.34 じゃがいもでん粉 1.04 水 32.50 ちりめん 3.25 ● にんじん 5.20 ▲ キャベツ 29.90 ▲ もやし 26.78 ▲ ベーコン 5.20 ● 料理酒 0.65 白いんげんまめ(乾) 7.80 ● たまねぎ 19.50 ▲ にんじん 13.00 ▲ こいくちしょうゆ 2.21 じゃがいも 26.00 ■ マッシュルーム 4.94 ▲ キャベツ 15.60 ▲ 丸鶏使用がらスープ 0.65 うすくちしょうゆ 4.16 こしょう 0.01 水 156.00			牛乳 206.00 ● コッペパン 75.00 ■ ブルーベリージャム 15.00 ■ 鶏肉 45.50 ● えび 26.78 ● 料理酒 1.30 おろしにんにく 0.26 ▲ こしょう 0.01 トウバンジャン 0.13 チリパウダー 20.02 ● 木綿豆腐 98.15 ● にんじん 15.60 たまねぎ 39.00 たけのこ 20.02 グリーンピース 4.94 トマトケチャップ 15.08 三温糖 1.30 こいくちしょうゆ 3.25 丸鶏使用がらスープ 0.59 じゃがいもでん粉 0.91 水 26.00 チキンハム 9.10 ● きゅうり 19.50 もやし 39.91 にんじん 10.40 三温糖 0.65 にんじん 2.21 酢 3.25 ごま油 1.04 シャインマスカット 30.00 ▲ おいしい！広島 (シャインマスカット)			牛乳 206.00 ● 精白米 90.00 ■ 学校給食用強化米 0.27 栗(甘露煮) 25.71 ■ 豚肉 26.00 ● えび 26.78 ● 料理酒 1.30 おろしにんにく 0.26 ▲ 板こんにやく 20.02 だいこん 39.00 細切りこんにやく 19.50 にんじん 19.50 れんこん 26.00 ごぼう 11.70 さといも 32.50 さつま揚げ 11.70 しめじ 7.80 清酒 4.94 塩 7.15 こしょう 2.60 みりん風調味料 1.30 水 39.00 炒り卵 16.64 こまつな 15.60 キャベツ 26.00 白すりごま 16.64 にんじん 5.20 三温糖 0.78 酢 1.17 うすくちしょうゆ 1.82 東広島市の行事食: 酒まつり			牛乳 206.00 ● 精白米 100.00 ■ 学校給食用強化米 0.30 豚肉 19.50 ● 鶏肉 26.00 ● おろしにんにく 0.26 ▲ 絹揚げ 33.02 ● きゅうり 7.80 ▲ 赤じそ(乾) 0.49 ▲ 料理酒 1.30 たまねぎ 45.50 にんじん 19.50 れんこん 45.50 しいたけ 6.50 ごぼう 20.02 細切りこんにやく 10.01 さといも 26.00 中みそ 6.50 きゅうり 9.10 油揚げ 3.25 ● にんじん 13.00 ▲ れんこん 15.60 ▲ ピーマン 7.80 とうもろこし 9.75 丸鶏使用がらスープ 0.65 中みそ 6.50 ● 三温糖 1.30 こいくちしょうゆ 1.69 ごま油 0.39 白すりごま 2.21 水 39.00 ツナ水煮フレーク 9.88 ● 干ひじき 1.68 ● じゃがいも 36.40 ■ きゅうり 13.00 ▲ にんじん 6.50 ▲ 白すりごま 1.69 ノンエッグマヨネーズ 6.63 ■ こいくちしょうゆ 0.65 酢 0.46 ひろしま給食メニュー			牛乳 206.00 ● 精白米 100.00 ■ 学校給食用強化米 0.30 さんま 60.00 ● 塩 0.24 キャベツ 41.60 ▲ きゅうり 7.80 ▲ 赤じそ(乾) 0.49 ▲ 豚肉 15.73 ● にんじん 13.00 ▲ 油揚げ 3.25 ● ごぼう 9.10 ▲ 細切りこんにやく 10.01 さといも 26.00 たまねぎ 26.00 ▲ ねぎ 2.60 ▲ だし煮干し 2.60 中みそ 11.05 ● 白すりごま 2.21 水 156.00 ワンタン皮 10.92 ■ 鶏肉 7.80 ● 料理酒 0.65 にんじん 10.40 ▲ たまねぎ 26.00 干し椎茸 0.43 もやし 17.29 ▲ チンゲンサイ 13.00 ▲ 丸鶏使用がらスープ 0.65 こいくちしょうゆ 1.95 うすくちしょうゆ 2.34 こしょう 0.01 水 156.00 食育の日献立			牛乳 206.00 ● 精白米 100.00 ■ 学校給食用強化米 0.30 鶏肉 32.89 ● 揚げ油 15.21 ● 鮭でん粉付き 65.52 ● 揚げ油 6.50 ■ 料理酒 1.30 三温糖 1.95 ■ うすくちしょうゆ 1.95 レモン果汁 1.69 ▲ 酢 1.30 水 4.55 にんじん 3.90 ▲ キャベツ 26.00 ▲ ほうれんそう 13.00 ▲ しめじ 6.50 ▲ 三温糖 0.65 ■ こいくちしょうゆ 1.43 木綿豆腐 25.48 ● 油揚げ 3.25 ● たまねぎ 32.50 ▲ にんじん 13.00 ▲ れんこん 16.90 ▲ ごぼう 10.40 ▲ ねぎ 2.60 ▲ だし煮干し 2.60 中みそ 11.05 ● 水 156.00 食育の日献立								
エネルギー	741 kcal			748 kcal			713 kcal			797 kcal			724 kcal			682 kcal			719 kcal			756 kcal			750 kcal			759 kcal		
カルシウム	374 mg			355 mg			365 mg			334 mg			375 mg			335 mg			354 mg			312 mg			328 mg			324 mg		
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 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) りっちゃんのサラダ			牛乳 ごはん かぼちゃコロッケ					
	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 ● リッチパン 75.00 ■ 豚肉 26.00 ● 料理酒 1.04 おろしにんにく 0.26 ▲ 大豆(乾) 13.00 ● じゃがいも 78.00 ▲ たまねぎ 52.00 ▲ にんじん 19.50 ▲ マッシュルーム 7.15 ▲ 丸鶏使用がらスープ 0.65 トマトケチャップ 10.92 ウスターソース 1.95 三温糖 0.52 ■ 塩 0.20 こしょう 0.03 水 45.50 ちりめん 1.69 ● カットわかめ 0.55 キャベツ 52.00 ▲ きゅうり 13.00 ▲ にんじん 5.20 なたね油 1.30 三温糖 0.91 ■ 酢 3.25 塩 0.13 こしょう 0.01			牛乳 206.00 ● 精白米 100.00 ■ 学校給食用強化米 0.30 鶏肉 28.60 ● 料理酒 1.04 木綿豆腐 104.00 ● さつま揚げ 14.56 ▲ たまねぎ 49.40 ▲ にんじん 15.60 ▲ にんじん 6.50 ▲ ごぼう 13.00 ▲ キャベツ 2.60 ピーマン 1.30 三温糖 1.30 こいくちしょうゆ 5.20 うすくちしょうゆ 1.69 みりん風調味料 1.95 水 13.00 キャベツ 41.60 ▲ もやし 17.94 ▲ ほうれんそう 13.00 ▲ にんじん 6.50 ▲ 素干しのり 0.36 三温糖 0.91 ■ こいくちしょうゆ 2.21			牛乳 206.00 ● 精白米 100.00 ■ 学校給食用強化米 0.30 豚肉 52.00 ● おろしにんにく 0.39 ▲ おろししょうが 0.39 ▲ 料理酒 1.04 トウバンジャン 0.08 にんじん 26.00 ▲ たまねぎ 52.00 ▲ キャベツ 71.50 ▲ ピーマン 13.00 三温糖 0.39 こいくちしょうゆ 1.04 白ごま 0.49 白すりごま 0.60 三温糖 0.78 水 2.08 木綿豆腐 24.05 ● たまねぎ 19.50 ▲ にんじん 10.40 ▲ ごぼう 9.10 さといも 19.50 はるさめ 9.23 キャベツ 31.20 ねぎ 2.60 にんじん 2.60 丸鶏使用がらスープ 0.78 うすくちしょうゆ 2.86 ごま油 0.78 塩 0.20 こしょう 0.03 酢 1.63 水 156.00 安芸津中リクエスト献立			牛乳 206.00 ● 精白米 100.00 ■ 学校給食用強化米 0.30 鶏肉 65.00 ● なたね油 0.26 こしょう 0.01 おろしにんにく 0.23 ▲ 清酒 1.30 米粉 7.80 揚げ油 6.50 キャベツ 35.10 ▲ ほうれんそう 16.90 白ごま 0.49 白すりごま 0.60 三温糖 0.78 水 19.50 鶏肉 9.10 ● 料理酒 0.65 木綿豆腐 26.00 たまねぎ 19.50 にんじん 10.40 はるさめ 9.23 キャベツ 13.00 ねぎ 2.60 にんじん 2.60 丸鶏使用がらスープ 0.78 うすくちしょうゆ 2.86 ごま油 0.78 塩 0.20 こしょう 0.03 酢 1.63 水 156.00 東広島市の郷土料理			牛乳 206.00 ● 精白米 100.00 ■ 学校給食用強化米 0.30 スパゲッティ 26.91 ■ ベーコン 6.50 ● 鶏肉 19.50 ● おろしにんにく 0.26 ▲ 料理酒 1.04 たまねぎ 45.50 ▲ にんじん 19.50 しいたけ 5.20 しめじ 10.40 マッシュルーム 8.32 パセリ(乾) 0.05 丸鶏使用がらスープ 0.78 米粉 3.25 牛乳 31.85 ● 有塩バター 1.43 塩 0.26 こしょう 0.03 水 26.00 大豆(ゆで) 10.01 はっさく缶 14.30 カットわかめ 0.65 きゅうり 6.50 だれ煮 39.00 レモン果汁 0.83 なたね油 1.30 三温糖 1.30 塩 0.26 こしょう 0.01 東広島市の郷土料理			牛乳 206.00 ● 精白米 100.00 ■ 学校給食用強化米 0.30 さば 60.00 ● おろししょうが 0.24 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 かき 10.40 だいこん 39.00 酢 1.95 三温糖 0.78 塩 0.17 木綿豆腐 25.48 ● キャベツ 13.00 きゅうり 33.80 にんじん 15.60 板こんにやく 13.39 ねぎ 2.60 だし煮干し 2.60 こいくちしょうゆ 3.25 うすくちしょうゆ 3.12 ごま油 0.65 水 156.00 チキンハム 10.01 ● キャベツ 32.50 にんじん 13.00 たまねぎ 6.50 えのきたけ 6.63 パセリ(乾) 13.00 丸鶏使用がらスープ 0.78 塩昆布 0.70 和え物用花かつお 0.83 なたね油 1.30 三温糖 0.65 酢 3.51 塩 0.13 こしょう 0.01 教科関連献立			牛乳 206.00 ● 精白米 100.00 ■ 学校給食用強化米 0.30 豚肉 29.90 ● 料理酒 1.30 おろしにんにく 0.39 ▲ さつまいも 52.00 ▲ たまねぎ 45.50 ▲ にんじん 13.00 ▲ れんこん 26.00 ▲ グリーンピース 4.94 ▲ カールール 16.90 トマトケチャップ 1.68 ウスターソース 1.69 水 91.00 チキンハム 10.01 ● キャベツ 32.50 にんじん 13.00 たまねぎ 6.50 えのきたけ 6.63 パセリ(乾) 13.00 丸鶏使用がらスープ 0.78 塩昆布 0.70 和え物用花かつお 0.83 なたね油 1.30 三温糖 0.65 酢 3.51 塩 0.13 こしょう 0.01 行事食:ハロウィン											
エネルギー	733 kcal			708 kcal			757 kcal			780 kcal			735 kcal			685 kcal			680 kcal			769 kcal			735 kcal					
カルシウム	358 mg			392 mg			380 mg			330 mg			322 mg			346 mg			295 mg			309 mg			428 mg					

●: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)



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!
甘くてジュシー

10月のお米は、
河内町でとれた
「ヒノヒカリ」だ pon!

