

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) ワントンスープ		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 ●							
食材名		精白米 100.00 ● 学校給食用強化米 0.30		精白米 100.00 ● 学校給食用強化米 0.30		精白米 100.00 ● 学校給食用強化米 0.30		コッペパン 75.00 ● ブルーベリージャム 15.00 ●		精白米 100.00 ● 学校給食用強化米 0.30		精白米 90.00 ● 学校給食用強化米 0.27 栗(甘露煮) 25.71 ●		精白米 100.00 ● 学校給食用強化米 0.30		精白米 100.00 ● 学校給食用強化米 0.30		精白米 100.00 ● 学校給食用強化米 0.30		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 ▲		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 ▲		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 ▲ 酢 3.25 ▲ 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 ▲		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 0.16 ▲ 木綿豆腐 98.15 ● にんじん 15.60 ▲ れんこん 39.00 ▲ たまねぎ 20.02 ▲ さといも 31.20 ▲ さつま揚げ 13.00 ▲ しめじ 4.94 ▲ 清酒 1.30 ▲ 三温糖 0.65 ▲ 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 ▲ こいくちしょうゆ 2.21 ▲ 酢 3.25 ▲ ごま油 1.04 ▲ シャインマスカット 30.00 ▲		豚肉 26.00 ● えび 26.78 ● 料理酒 1.30 ▲ おろしにんにく 0.26 ▲ トウバンジャン 0.13 ▲ 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 ● ごまつな 15.60 ▲ キャベツ 26.00 ▲ もやし 16.64 ▲ にんじん 5.20 ▲ ノンエッグマヨネーズ 0.78 ▲ 酢 1.17 ▲ うすくちしょうゆ 1.82 ▲		豚肉 19.50 ● 鶏肉 26.00 ● おろしにんにく 0.26 ▲ 料理酒 1.30 ▲ 絹揚げ 33.02 ▲ 細切りこんにやく 19.50 ▲ たまねぎ 45.50 ▲ れんこん 19.50 ▲ キャベツ 45.50 ▲ しいたけ 6.50 ▲ ごぼう 20.02 ▲ さといも 6.50 ▲ ピーマン 11.70 ▲ 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 ● 水 156.00 ▲ 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 ▲		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 ▲ にんじん 13.00 ▲ たまねぎ 23.40 ▲ 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 ▲ 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 ▲ だし煮干し 2.60 ▲ 中みそ 11.05 ● 水 156.00 ▲		豚肉 32.89 ● 大豆ミート 15.21 ● トウバンジャン 0.26 ▲ おろしにんにく 0.26 ▲ 料理酒 1.30 ▲ おろししょうが 0.39 ▲ 料理酒 1.30 ▲ にんじん 13.00 ▲ たまねぎ 23.40 ▲ 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 ▲ 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 ▲ だし煮干し 2.60 ▲ 中みそ 11.05 ● 水 156.00 ▲		鮭でん粉付き 65.52 ● 揚げ油 6.50 ● おろしにんにく 0.26 ▲ 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 ▲ 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 ▲ たまねぎ 2.60 ▲ だし煮干し 2.60 ▲ 中みそ 11.05 ● 水 156.00 ▲		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 ▲ たまねぎ 2.60 ▲ だし煮干し 2.60 ▲ 中みそ 11.05 ● 水 156.00 ▲							
エネルギー		741 kcal 31.0 g		748 kcal 28.7 g		713 kcal 28.7 g		797 kcal 33.1 g		724 kcal 35.1 g		682 kcal 27.2 g		719 kcal 29.6 g		756 kcal 30.4 g		750 kcal 31.6 g		759 kcal 31.3 g							
食塩		374 mg 1.9 g		355 mg 2.4 g		365 mg 1.9 g		334 mg 3.0 g		375 mg 2.1 g		335 mg 1.8 g		354 mg 1.4 g		312 mg 2.2 g		328 mg 2.8 g		324 mg 2.2 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 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 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60g		牛乳 ごはん かぼちゃコロッケ60g							
		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 ●							
食材名		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 ▲		精白米 100.00 ● 学校給食用強化米 0.30		精白米 100.00 ● 学校給食用強化米 0.30		精白米 100.00 ● 学校給食用強化米 0.30		精白米 100.00 ● 学校給食用強化米 0.30		コッペパン 65.00 ● 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 ▲		精白米 100.00 ● 学校給食用強化米 0.30		精白米 100.00 ● 学校給食用強化米 0.30		精白米 100.00 ● 学校給食用強化米 0.30		精白米 100.00 ● 学校給食用強化米 0.30		精白米 100.00 ● 学校給食用強化米 0.30		精白米 100.00 ● 学校給食用強化米 0.30		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 ▲ たまねぎ 6.50 ▲ キャベツ 13.00 ▲ ピーマン 2.60 ▲ 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 ▲		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 ▲ 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 2.08 ▲		鶏肉 65.00 ● 塩 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 ▲		ミートボール 54.73 ● なたね油 0.78 ▲ たまねぎ 52.00 ▲ にんじん 26.00 ▲ たけのこ 27.30 ▲ しいたけ 7.80 ▲ チンゲンサイ 13.00 ▲ 三温糖 3.51 ▲ こいくちしょうゆ 5.20 ▲ みりん風調味料 1.30 ▲ 酢 3.90 ▲ じゃがいもでん粉 1.17 ▲ 水 19.50 ▲		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 ▲		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 ▲ カレールウ 16.90 ▲ トマトケチャップ 1.68 ▲ ウスターソース 1.69 ▲ 水 91.00 ▲		かぼちゃコロッケ60g 60.00 ▲ 揚げ油 6.00 ▲ 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 ▲ だいこん 19.50 ▲ こまつな 6.50 ▲ 白すりごま 0.85 ▲ ノンエッグマヨネーズ 5.20 ▲ うすくちしょうゆ 0.39 ▲ こしょう 0.01 ▲		鶏肉 15.60 ● 料理酒 0.65 ▲ キャベツ 45.50 ▲ にんじん 13.00 ▲ たまねぎ 23.40 ▲ えのきたけ 7.80 ▲ パセリ(乾) 0.04 ▲ 丸鶏使用がらスープ 0.78 ▲ うすくちしょうゆ 3.77 ▲ こしょう 0.03 ▲ 水 175.50 ▲		チキンハム 10.01 ● キャベツ 32.50 ▲ きゅうり 13.00 ▲ たまねぎ 6.50 ▲ えのきたけ 7.80 ▲ パセリ(乾) 0.04 ▲ 丸鶏使用がらスープ 0.78 ▲ うすくちしょうゆ 3.77 ▲ こしょう 0.03 ▲ 水 175.50 ▲									
エネルギー		733 kcal 31.8 g		708 kcal 29.9 g		757 kcal 31.2 g		780 kcal 32.7 g		735 kcal 25.1 g		685 kcal 29.1 g		680 kcal 28.8 g		769 kcal 25.2 g		735 kcal 21.2 g									
食塩		358 mg 3.0 g		392 mg 1.9 g		380 mg 2.2 g		330 mg 2.3 g		322 mg 2.8 g		346 mg 2.7 g		295 mg 1.9 g		309 mg 2.6 g		428 mg 1.6 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 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 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60g		牛乳 ごはん かぼちゃコロッケ60g							
		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 ●							
食材名		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 ▲		精白米 100.00 ● 学校給食用強化米 0.30		精白米 100.00 ● 学校給食用強化米 0.30		精白米 100.00 ● 学校給食用強化米 0.30		精白米 100.00 ● 学校給食用強化米 0.30		コッペパン 65.00 ● 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 ▲		精白米 100.00 ● 学校給食用強化米 0.30		精白米 100.00 ● 学校給食用強化米 0.30		精白米 100.00 ● 学校給食用強化米 0.30		精白米 100.00 ● 学校給食用強化米 0.30		精白米 100.00 ● 学校給食用強化米 0.30		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 ▲ たまねぎ 6.50 ▲ キャベツ 13.00 ▲ ピーマン 2.60 ▲ 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 ▲		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 ▲ 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 2.08 ▲		鶏肉 65.00 ● 塩 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 ▲		ミートボール 54.73 ● なたね油 0.78 ▲ たまねぎ 52.00 ▲ にんじん 26.00 ▲ たけのこ 27.30 ▲ しいたけ 7.80 ▲ チンゲンサイ 13.00 ▲ 三温糖 3.51 ▲ こいくちしょうゆ 5.20 ▲ みりん風調味料 1.30 ▲ 酢 3.90 ▲ じゃがいもでん粉 1.17 ▲ 水 19.50 ▲		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																	