11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）	2（月）	4（水）	5（木）	6（金）	9（月）	10（火）	11（水）	12（木）	13（金）	16（月）
献立名	牛乳 ごはん 豚キムチ たまごスープ	牛乳 ごはん 八宝菜 大学いも	牛乳 ごはん 鶏すき 大根の酢の物 りんご	牛乳 ごはん 五目煮 かみかみあえ	牛乳 ごはん 鮭のおろしだれかけ 添え野菜 噛みってる！GoGo炒め	牛乳 ごはん 豆とミートボールのスープ煮 小松菜とひじきのサラダ	牛乳 東広島の森から届いた鹿カレーライス （ごはん） （ルウ） れんこんと大根のサラダ	牛乳 ごはん 豚肉と卵の中華炒め ビーフンスープ みかんゼリー	牛乳 ごはん ちくわの磯辺揚げ 赤しそあえ はっすん	牛乳 ツナそぼろごはん （ごはん） （具） 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 豚肉 35.00 ● 料理酒 1.00 たまねぎ 30.00 ▲ にんじん 10.00 ▲ キャベツ 35.00 ▲ はくさいキムチ 10.60 ▲ にら 4.00 ▲ 赤みそ 1.80 ● 三温糖 0.60 ■ こいくちしょうゆ 2.30 ごま油 0.40 ■ たまご 20.00 ● 木綿豆腐 20.00 ● たまねぎ 15.00 ▲ にんじん 8.00 ▲ しめじ 5.00 ▲ もやし 10.60 ▲ カットわかめ 0.40 ● 丸鶏使用がらスープ 0.50 料理酒 0.80 こいくちしょうゆ 2.50 ごま油 0.40 ■ こしょう 0.02 じゃがいもでん粉 0.70 ■ 水 125.00	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 25.00 ● 料理酒 1.00 おろししょうが 0.12 ▲ おろしにんにく 0.12 ▲ いか 20.60 ● うずら卵 20.60 ● たまねぎ 35.00 ▲ にんじん 15.00 ▲ たけのこ 18.00 ▲ きくらげ（乾） 0.38 ▲ キャベツ 35.00 ▲ チンゲンサイ 10.00 ▲ 丸鶏使用がらスープ 0.50 三温糖 0.70 ■ こいくちしょうゆ 2.50 オイスターソース 0.50 ごま油 0.80 ■ 塩 0.15 こしょう 0.01 じゃがいもでん粉 0.80 ■ 水 20.00 さつまいも 45.00 ■ 揚げ油 4.00 ■ 三温糖 3.70 ■ こいくちしょうゆ 0.70 酢 0.10 水 0.60 黒ごま 0.50 ■	一人分量（g） 牛乳 206.00 ● 精白米 80.00 ■ 学校給食用強化米 0.24 鶏肉 30.00 ● 料理酒 0.80 おろししょうが 0.30 ▲ 木綿豆腐 59.60 ● たまねぎ 40.00 ▲ にんじん 15.00 ▲ ごぼう 9.00 ▲ 糸こんにゃく 20.50 ▲ しいたけ 5.00 ▲ しろねぎ 5.00 ▲ 三温糖 1.90 ■ こいくちしょうゆ 5.50 みりん風調味料 0.50 水 20.00 ちりめん 1.20 ● きゅうり 20.00 ▲ カットわかめ 0.40 ● だいこん 40.00 ▲ にんじん 4.00 ▲ 三温糖 1.00 ■ 酢 2.70 うすくちしょうゆ 1.30 りんご 30.00 ▲	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 30.00 ● 料理酒 0.80 れんこん 20.00 ▲ 木綿豆腐 10.90 ● 大豆（乾） 8.00 ● にんじん 15.00 ▲ じゃがいも 50.00 ■ 板こんにゃく 19.10 ▲ 干し椎茸 0.50 ▲ さやいんげん 7.00 ▲ 三温糖 1.40 ■ こいくちしょうゆ 5.50 みりん風調味料 1.30 水 40.00 かえりいりこ 2.60 ● キャベツ 32.00 ▲ きゅうり 10.00 ▲ にんじん 8.00 ▲ とうもろこし 5.10 ▲ アーモンド 2.70 ■ 三温糖 0.80 ■ こいくちしょうゆ 1.60 酢 2.20 いい歯の日：かみかみ献立	一人分量（g） 牛乳 206.00 ● 精白米 80.00 ■ 学校給食用強化米 0.24 鮭 50.00 ● だいこん 20.00 ▲ 三温糖 0.80 ■ こいくちしょうゆ 3.50 みりん風調味料 2.00 じゃがいもでん粉 0.20 ■ キャベツ 25.00 ▲ こまつな 8.00 ▲ にんじん 3.00 ▲ うすくちしょうゆ 0.80 豚肉 15.00 ● 料理酒 1.00 さつま揚げ 10.20 ● にんじん 10.00 ▲ ごぼう 25.00 ▲ れんこん 21.00 ▲ 細切りこんにゃく 25.60 ▲ さやいんげん 7.60 ▲ 黒ごま 0.77 ■ 赤みそ 2.00 ● 三温糖 2.00 ■ こいくちしょうゆ 1.30 ごま油 0.50 ■ 水 6.00 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 ミートボール 40.00 ● なたね油 0.40 ■ 白いんげんまめ（乾） 6.00 ● たまねぎ 45.00 ▲ にんじん 20.00 ▲ じゃがいも 6.00 ▲ グリンピース 5.00 △ じゃがいも 30.00 ■ パセリ（乾） 0.03 ▲ 丸鶏使用がらスープ 0.60 こいくちしょうゆ 2.00 うすくちしょうゆ 1.20 こしょう 0.02 水 55.00 チキンハム 7.00 ● 干ひじき 1.50 ● こまつな 12.00 ▲ キャベツ 20.00 ▲ にんじん 4.00 △ 三温糖 0.80 ■ こいくちしょうゆ 1.50 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 鹿肉 35.00 ● 料理酒 0.80 おろしにんにく 0.30 ▲ たまねぎ 30.00 ▲ にんじん 10.00 ▲ じゃがいも 45.00 ■ とうもろこし 4.00 ▲ 広島県産カットトマト水煮 15.50 ▲ カレールウ 13.00 トマトケチャップ 2.50 ウスターソース 1.50 こしょう 0.02 水 70.00 れんこん 15.00 ▲ だいこん 15.00 ▲ にんじん 5.00 ▲ キャベツ 15.00 ▲ こまつな 10.00 ▲ ノンエッグマヨネーズ 5.10 ■ うすくちしょうゆ 0.70 酢 1.50 塩 0.03 こしょう 0.01 おいしい！広島 （鹿肉(ジビエ)・トマト）	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 0.10 ▲ 炒り卵 20.50 ● たまねぎ 20.00 ▲ にんじん 15.00 ▲ たけのこ 15.30 ▲ きくらげ（乾） 0.25 ▲ チンゲンサイ 15.00 ▲ 丸鶏使用がらスープ 0.40 こいくちしょうゆ 2.00 オイスターソース 0.80 みりん風調味料 2.00 こしょう 0.01 ごま油 0.50 ■ じゃがいもでん粉 0.80 ■ 水 10.00 鶏肉 6.00 ● 料理酒 0.60 たまねぎ 15.00 ▲ にんじん 8.00 ▲ もやし 15.30 ▲ キャベツ 10.00 ▲ ビーフン 9.00 ■ ねぎ 2.00 ▲ 丸鶏使用がらスープ 0.50 こいくちしょうゆ 2.10 うすくちしょうゆ 1.50 こしょう 0.02 水 125.00 みかんゼリー 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 竹輪ハーフカット 25.00 ● 天ぷら粉 4.00 ■ 水 5.20 炒り卵 20.50 ● 揚げ油 2.50 ■ キャベツ 30.00 ▲ きゅうり 5.00 ▲ 赤しそ（乾） 0.38 ▲ 鶏肉 20.00 ● えび 12.70 ● 料理酒 1.00 にんじん 10.00 ▲ ごぼう 10.00 ▲ だいこん 20.00 ▲ れんこん 10.00 ▲ 板こんにゃく 10.00 ▲ 角切り昆布 1.20 ● しいたけ 3.00 ▲ さといも 20.00 ■ 生揚げ 14.80 ● だし煮干し 1.20 三温糖 1.00 ■ こいくちしょうゆ 2.00 うすくちしょうゆ 2.00 みりん風調味料 2.00 水 70.00 広島県の郷土料理	一人分量（g） 牛乳 206.00 ● 精白米 80.00 ■ 学校給食用強化米 0.24 ツナ油漬け 35.00 ● おろししょうが 0.35 ▲ たまねぎ 20.00 ▲ にんじん 15.00 ▲ ごぼう 20.00 ▲ 干し椎茸 0.40 ▲ さやいんげん 3.80 ▲ 三温糖 1.50 ■ みりん風調味料 1.20 こいくちしょうゆ 3.50 豚肉 12.00 ● 生揚げ 15.50 ● にんじん 10.00 ▲ だいこん 15.00 ▲ 細切りこんにゃく 7.60 ▲ さといも 25.00 ■ しろねぎ 4.00 ▲ だし煮干し 2.00 中みそ 8.50 ● 水 115.00
エネルギー 蛋白	564 kcal 25.2 g	660 kcal 25.3 g	584 kcal 24.1 g	606 kcal 26.7 g	591 kcal 29.8 g	580 kcal 20.6 g	603 kcal 22.6 g	628 kcal 24.9 g	590 kcal 24.4 g	612 kcal 25.1 g
カルシウム 食塩	304 mg 1.8 g	306 mg 1.3 g	348 mg 1.4 g	415 mg 1.5 g	323 mg 1.6 g	308 mg 1.9 g	288 mg 2.0 g	285 mg 1.6 g	326 mg 1.8 g	311 mg 2.1 g

日（曜）	17（火）	18（水）	19（木）	20（金）	24（火）	25（水）	26（木）	27（金）	30（月）
献立名	牛乳 セルフチーズバーガー （コッペパン） （照り焼きハンバーグ） （蒸し野菜） （スライスチーズ） 根菜スープ	牛乳 ごはん うまみたっぷり広島熟成鶏の親子煮 広島菜漬けあえ	牛乳 古代米ごはん ししゃもの天ぷら 花野菜のごまあえ 11月のゆめまる汁	牛乳 ごはん 大根とさといもの鶏そぼろあん ちくわと野菜のマヨネーズあえ	牛乳 コッペパン スイートシチュー ツナサラダ	牛乳 ごはん さわらのゆずみそかけ しそひじきあえ だしを味わうお吸い物	牛乳 秋野菜カレーライス （ごはん） （ルウ） きんぴらごぼう	牛乳 ごはん マーボー豆腐 バンサンスー	牛乳 ごはん ごま豆乳鍋 ちりめんあえ
食材名	一人分量（g） 牛乳 206.00 ● コッペパン（冷） 70.00 ■ ハンバーグ50g 50.00 ● 料理酒 1.00 三温糖 0.80 ■ こいくちしょうゆ 2.10 みりん風調味料 0.80 じゃがいもでん粉 0.20 ■ 水 5.00 スライスチーズ 20.00 ● キャベツ 30.00 ▲ にんじん 3.00 ▲ ベーコン 5.00 ● 料理酒 0.50 じゃがいも 30.00 ■ れんこん 12.00 ▲ だいこん 15.00 ▲ ごぼう 8.00 ▲ にんじん 10.00 ▲ パセリ（乾） 0.03 ▲ 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	一人分量（g） 牛乳 206.00 ● 精白米 80.00 ■ 学校給食用強化米 0.24 広島県産熟成鶏肉 35.00 ● 料理酒 1.00 広島県産卵 20.00 ● たまねぎ 35.00 ▲ にんじん 18.00 ▲ 板こんにゃく 20.00 ▲ しいたけ 2.00 ▲ じゃがいも 60.00 ■ さやいんげん 4.00 ▲ 三温糖 1.80 ■ こいくちしょうゆ 5.50 みりん風調味料 1.00 水 30.00 ひろしまな漬 7.60 ▲ にんじん 5.00 ▲ キャベツ 20.00 ▲ もやし 18.00 ▲ こまつな 10.00 ▲ うすくちしょうゆ 0.50 おいしい！広島 （広島県産熟成鶏・卵）	一人分量（g） 牛乳 206.00 ● 精白米 80.00 ■ 古代米ミックス 2.40 ■ 学校給食用強化米 0.24 ししゃもの天ぷら 40.00 ● 揚げ油 4.00 ■ ブロッコリー 10.00 ▲ カリフラワー 10.30 ▲ キャベツ 12.00 ▲ にんじん 3.00 ▲ 白ごま 0.20 ■ 白すりごま 0.50 ■ 三温糖 0.40 ■ うすくちしょうゆ 0.90 生揚げ 17.00 ● にんじん 8.00 ▲ ごぼう 8.00 ▲ だいこん 15.00 ▲ 板こんにゃく 8.00 ▲ さつまいも 20.00 ■ しろねぎ 4.00 ▲ 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 ● 精白米 80.00 ■ 学校給食用強化米 0.24 鶏肉 30.50 ● 料理酒 1.20 おろししょうが 0.30 ▲ にんじん 20.00 ▲ だいこん 45.00 ▲ さといも 45.00 ■ しめじ 6.00 ▲ 絹揚げ 25.00 ● さやいんげん 3.50 ▲ 三温糖 1.70 ■ こいくちしょうゆ 5.50 みりん風調味料 2.00 じゃがいもでん粉 0.80 ■ 水 25.00 ちくわスライス 8.00 ● キャベツ 35.00 ▲ にんじん 5.00 ▲ きゅうり 12.00 ▲ ノンエッグマヨネーズ 5.30 ■ こいくちしょうゆ 0.60 酢 0.70	一人分量（g） 牛乳 206.00 ● コッペパン 55.00 ■ 鶏肉 30.00 ● 料理酒 0.80 さつまいも 40.00 ■ たまねぎ 40.00 ▲ にんじん 10.00 ▲ マッシュルーム 5.50 ▲ グリンピース 4.10 ▲ 丸鶏使用がらスープ 0.65 有塩バター 1.19 ■ 米粉 3.50 ■ 牛乳 25.00 ● 塩 0.45 こしょう 0.02 水 55.00 ツナ油漬け 8.30 ● キャベツ 18.00 ▲ だいこん 17.00 ▲ にんじん 4.00 ▲ きゅうり 8.00 ▲ とうもろこし 4.80 ▲ 三温糖 0.70 ■ 酢 2.50 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 さわら 50.00 ● 白みそ 3.00 ● 三温糖 2.00 ■ こいくちしょうゆ 0.30 みりん風調味料 1.00 ゆず果汁 0.80 ▲ 酢 0.15 水 4.00 じゃがいも 30.00 ■ こまつな 6.00 ▲ にんじん 3.00 ▲ しそひじきの佃煮 2.50 ● うすくちしょうゆ 0.30 木綿豆腐 30.00 ● 焼きふ（玉麸） 3.00 ■ たまねぎ 25.00 ▲ 飾りにんじん 2.50 ▲ 生しいたけ 2.00 ▲ ねぎ 3.00 ▲ だし昆布 1.20 混合削り節 2.50 料理酒 1.00 こいくちしょうゆ 2.00 うすくちしょうゆ 2.80 みりん風調味料 0.50 水 130.00 和食の日献立	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 0.80 おろしにんにく 0.30 ▲ たまねぎ 28.00 ▲ にんじん 15.00 ▲ しめじ 5.00 ▲ さつまいも 40.00 ■ はくさい 20.00 ▲ カレールウ 13.00 トマトケチャップ 2.50 ウスターソース 1.50 水 60.00 ごぼう 22.00 ▲ れんこん 18.00 ▲ にんじん 8.00 ▲ 細切りこんにゃく 10.00 ▲ 白ごま 1.20 ■ 三温糖 0.80 ■ 料理酒 0.80 こいくちしょうゆ 2.00 みりん風調味料 1.00 ごま油 0.60 ■ 三永小学校リクエスト献立	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 30.60 ● トウバンジャン 0.10 おろしにんにく 0.25 ▲ おろししょうが 0.25 ▲ 料理酒 0.80 木綿豆腐 80.00 ● にんじん 15.00 ▲ たまねぎ 35.00 ▲ たけのこ 20.90 ▲ 干し椎茸 0.50 ▲ ねぎ 3.00 ▲ 三温糖 1.20 ■ みりん風調味料 1.60 こいくちしょうゆ 1.80 赤みそ 5.00 ● 中みそ 2.00 ● じゃがいもでん粉 0.80 ■ 水 25.00 チキンハム 4.90 ● はるさめ 4.20 ■ もやし 20.00 ▲ きゅうり 12.00 ▲ にんじん 5.00 ▲ 白ごま 1.30 ■ 三温糖 1.20 ■ こいくちしょうゆ 1.70 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 豚肉 30.00 ● 白玉だんご 20.00 ■ 木綿豆腐 35.00 ● にんじん 10.00 ▲ はくさい 40.00 ▲ しめじ 8.00 ▲ しろねぎ 8.00 ▲ 白すりごま 1.50 ■ だし昆布 0.50 混合削り節 1.00 中みそ 7.00 ● 料理酒 1.00 豆乳 15.00 ● こいくちしょうゆ 1.00 みりん風調味料 2.00 水 35.00 ちりめん 2.00 ● キャベツ 28.00 ▲ もやし 15.00 ▲ にんじん 5.00 ▲ こまつな 10.00 ▲ 三温糖 0.80 ■ こいくちしょうゆ 1.60
エネルギー 蛋白	563 kcal 25.8 g	601 kcal 23.4 g	631 kcal 21.0 g	612 kcal 22.2 g	566 kcal 25.0 g	573 kcal 26.7 g	648 kcal 20.7 g	633 kcal 26.8 g	592 kcal 25.6 g
カルシウム 食塩	407 mg 3.0 g	304 mg 1.4 g	410 mg 1.9 g	308 mg 1.4 g	328 mg 2.1 g	294 mg 1.4 g	313 mg 2.1 g	358 mg 1.7 g	358 mg 1.6 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。

おいしい！広島 大発見!!

東広島の森から届いた鹿カレーライス



鹿肉（ジビエ）
東広島の山で育った鹿の肉
鉄分たっぷりです。

うまみたっぷり 広島熟成鶏の親子煮



広島熟成鶏
じっくり熟成！
うまみが強くてジューシー！