11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

2(月)

献立名
- 牛乳
- ごはん
- 豚キムチ
- たまごスープ

食材名（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	45.50
料理酒	1.30
たまねぎ	39.00
にんじん	13.00
キャベツ	45.50
はくさいキムチ	13.78
にら	5.20
赤みそ	2.34
三温糖	0.78
こいくちしょうゆ	2.99
ごま油	0.52
たまご	26.00
木綿豆腐	26.00
たまねぎ	19.50
にんじん	10.40
しめじ	6.50
もやし	13.78
カットわかめ	0.52
丸鶏使用がらスープ	0.65
料理酒	1.04
こいくちしょうゆ	3.25
ごま油	0.52
こしょう	0.03
じゃがいもでん粉	0.91
水	162.50

エネルギー	蛋白	678 kcal	30.4 g
カルシウム	食塩	327 mg	2.3 g

4(水)

献立名
- 牛乳
- ごはん
- 八宝菜
- 大学いも

食材名（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	32.50
料理酒	1.30
おろししょうが	0.16
おろしにんにく	0.16
いか	26.78
うずら卵	26.78
たまねぎ	45.50
にんじん	19.50
板こんにゃく	26.00
しいたけ	2.60
じゃがいも	78.00
さやいんげん	5.20
三温糖	2.34
こいくちしょうゆ	7.15
みりん風調味料	1.30
水	39.00
ひろしまな漬	9.88
にんじん	6.50
キャベツ	26.00
もやし	23.40
こまつな	13.00
うすくちしょうゆ	0.65

おいしい！広島
（広島県産熟成鶏・卵）

エネルギー	蛋白	805 kcal	30.5 g
カルシウム	食塩	330 mg	1.6 g

5(木)

献立名
- 牛乳
- ごはん
- 鶏すき
- 大根の酢の物
- りんご

食材名（一人分量 (g)）

牛乳	206.00
精白米	100.00
学校給食用強化米	0.30
鶏肉	39.00
料理酒	1.04
おろししょうが	0.39
木綿豆腐	77.48
たまねぎ	52.00
にんじん	19.50
ごぼう	11.70
糸こんにゃく	26.65
しいたけ	6.50
しろねぎ	6.50
三温糖	2.47
こいくちしょうゆ	7.15
みりん風調味料	0.65
水	26.00
ちりめん	1.56
きゅうり	26.00
カットわかめ	0.52
だいこん	52.00
にんじん	5.20
三温糖	1.30
酢	3.51
うすくちしょうゆ	1.69
りんご	30.00

食育の日献立

エネルギー	蛋白	700 kcal	29.0 g
カルシウム	食塩	384 mg	1.7 g

6(金)

献立名
- 牛乳
- ごはん
- 五目煮
- かみかみあえ

食材名（一人分量 (g)）

牛乳	206.00
精白米	100.00
学校給食用強化米	0.30
鶏肉	39.00
料理酒	1.04
れんこん	26.00
ちくわカット1cm	14.17
大豆（乾）	10.40
にんじん	19.50
じゃがいも	65.00
板こんにゃく	24.83
干し椎茸	0.65
さやいんげん	9.10
三温糖	1.82
こいくちしょうゆ	7.15
みりん風調味料	1.69
水	52.00
かえりいりこ	3.38
キャベツ	41.60
きゅうり	13.00
にんじん	10.40
とうもろこし	6.63
アーモンド	3.51
三温糖	1.04
こいくちしょうゆ	2.08
酢	2.86

いい歯の日：かみかみ献立

エネルギー	蛋白	738 kcal	32.2 g
カルシウム	食塩	471 mg	1.8 g

9(月)

献立名
- 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

食材名（一人分量 (g)）

牛乳	206.00
精白米	100.00
学校給食用強化米	0.30
鮭	60.00
だいこん	24.00
三温糖	0.96
こいくちしょうゆ	4.20
みりん風調味料	2.40
じゃがいもでん粉	0.26
キャベツ	32.50
こまつな	10.40
にんじん	3.90
うすくちしょうゆ	1.04
豚肉	19.50
料理酒	1.30
さつま揚げ	13.26
にんじん	13.00
ごぼう	32.50
れんこん	27.30
細切りこんにゃく	33.28
さやいんげん	9.88
黒ごま	1.00
赤みそ	2.60
三温糖	2.60
こいくちしょうゆ	1.69
ごま油	0.65
水	7.80

ひろしま給食メニュー

エネルギー	蛋白	704 kcal	35.1 g
カルシウム	食塩	347 mg	1.9 g

10(火)

献立名
- 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

食材名（一人分量 (g)）

牛乳	206.00
精白米	100.00
学校給食用強化米	0.30
ミートボール	52.00
なたね油	0.54
白いんげんまめ(乾)	7.80
たまねぎ	58.50
にんじん	26.00
しめじ	7.80
とうもろこし	6.50
じゃがいも	39.00
パセリ(乾)	0.04
丸鶏使用がらスープ	0.78
こいくちしょうゆ	2.68
うすくちしょうゆ	1.56
こしょう	0.03
水	73.70
チキンハム	9.10
干ひじき	1.80
こまつな	15.84
キャベツ	26.40
にんじん	5.20
三温糖	0.96
こいくちしょうゆ	1.95
酢	3.30

エネルギー	蛋白	697 kcal	24.6 g
カルシウム	食塩	333 mg	2.3 g

11(水)

献立名
- 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

食材名（一人分量 (g)）

牛乳	206.00
精白米	100.00
学校給食用強化米	0.30
鹿肉	45.00
料理酒	1.04
おろしにんにく	0.39
たまねぎ	39.00
にんじん	13.00
じゃがいも	58.50
グリンピース	5.20
広島県産カットトマト水煮	20.15
カレールウ	16.90
トマトケチャップ	3.25
ウスターソース	1.95
こしょう	0.03
水	91.00
れんこん	19.50
だいこん	19.50
にんじん	6.50
キャベツ	19.50
こまつな	13.00
ノンエッグマヨネーズ	6.63
うすくちしょうゆ	0.91
酢	1.95
塩	0.04
こしょう	0.01

おいしい！広島
（鹿肉(ジビエ)・トマト）

エネルギー	蛋白	730 kcal	27.2 g
カルシウム	食塩	307 mg	2.6 g

12(木)

献立名
- 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

食材名（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	45.50
料理酒	1.30
おろししょうが	0.13
炒り卵	26.65
たまねぎ	26.00
にんじん	19.50
たけのこ	19.89
きくらげ（乾）	0.33
チンゲンサイ	19.50
丸鶏使用がらスープ	0.52
こいくちしょうゆ	2.60
オイスターソース	1.04
みりん風調味料	2.60
こしょう	0.01
ごま油	0.65
じゃがいもでん粉	1.04
水	13.00
鶏肉	7.80
料理酒	0.78
たまねぎ	19.50
にんじん	10.40
もやし	19.89
キャベツ	13.00
ビーフン	11.70
ねぎ	2.60
丸鶏使用がらスープ	0.65
こいくちしょうゆ	2.73
うすくちしょうゆ	1.95
こしょう	0.03
水	162.50
みかんゼリー	40.00

エネルギー	蛋白	751 kcal	29.7 g
カルシウム	食塩	302 mg	2.0 g

13(金)

献立名
- 牛乳
- ごはん
- ちくわの磯辺揚げ
- ビーフンスープ
- 赤しそあえ
- はっすん

食材名（一人分量 (g)）

牛乳	206.00
精白米	100.00
学校給食用強化米	0.30
竹輪ハーフカット	50.00
天ぷら粉	8.00
水	10.40
あおのり	0.20
揚げ油	5.00
キャベツ	39.00
きゅうり	6.50
赤しそ（乾）	0.49
鶏肉	26.00
えび	16.51
料理酒	1.30
にんじん	13.00
ごぼう	13.00
だいこん	26.00
れんこん	13.00
板こんにゃく	13.00
角切り昆布	1.56
しいたけ	3.90
さといも	26.00
生揚げ	19.24
だし煮干し	1.56
三温糖	1.30
こいくちしょうゆ	2.60
うすくちしょうゆ	2.60
みりん風調味料	2.60
水	91.00

広島県の郷土料理

エネルギー	蛋白	761 kcal	30.9 g
カルシウム	食塩	360 mg	2.5 g

16(月)

献立名
- 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	100.00
学校給食用強化米	0.30
ツナ油漬け	45.50
おろししょうが	0.46
たまねぎ	26.00
にんじん	19.50
ごぼう	26.00
干し椎茸	0.52
さやいんげん	4.94
三温糖	1.95
みりん風調味料	1.56
こいくちしょうゆ	4.55
豚肉	15.60
生揚げ	20.15
にんじん	13.00
だいこん	19.50
細切りこんにゃく	9.88
さといも	32.50
しろねぎ	5.20
だし煮干し	2.60
中みそ	11.05
水	149.50

エネルギー	蛋白	744 kcal	30.1 g
カルシウム	食塩	337 mg	2.7 g

17(火)

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

食材名（一人分量 (g)）

牛乳	206.00
コッペパン(冷)	90.00
ハンバーグ60g	60.00
料理酒	1.20
三温糖	0.96
こいくちしょうゆ	2.52
みりん風調味料	0.96
じゃがいもでん粉	0.24
水	6.00
スライスチーズ	20.00
キャベツ	39.00
にんじん	3.90
ベーコン	6.50
料理酒	0.65
じゃがいも	39.00
れんこん	15.60
だいこん	19.50
ごぼう	10.40
にんじん	13.00
パセリ(乾)	0.04
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

エネルギー	蛋白	659 kcal	29.3 g
カルシウム	食塩	421 mg	3.6 g

18(水)

献立名
- 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

食材名（一人分量 (g)）

牛乳	206.00
精白米	100.00
学校給食用強化米	0.30
広島県産熟成鶏肉	45.00
料理酒	1.30
広島県産卵	26.00
たまねぎ	45.50
にんじん	23.40
板こんにゃく	26.00
しいたけ	2.60
じゃがいも	78.00
さやいんげん	5.20
三温糖	2.34
こいくちしょうゆ	7.15
みりん風調味料	1.30
水	39.00
ひろしまな漬	9.88
にんじん	6.50
キャベツ	26.00
もやし	23.40
こまつな	13.00
うすくちしょうゆ	0.65

おいしい！広島
（広島県産熟成鶏・卵）

エネルギー	蛋白	728 kcal	28.2 g
カルシウム	食塩	328 mg	1.6 g

19(木)

献立名
- 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

食材名（一人分量 (g)）

牛乳	206.00
精白米	100.00
古代米ミックス	3.00
学校給食用強化米	0.30
ししゃもの天ぷら	60.00
揚げ油	6.00
ブロッコリー	13.00
カリフラワー	13.39
キャベツ	15.60
にんじん	3.90
白ごま	0.26
白すりごま	0.65
三温糖	0.52
うすくちしょうゆ	1.17
生揚げ	22.10
にんじん	10.40
ごぼう	10.40
だいこん	19.50
板こんにゃく	10.40
さつまいも	26.00
しろねぎ	5.20
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	蛋白	797 kcal	26.1 g
カルシウム	食塩	483 mg	2.5 g

20(金)

献立名
- 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

食材名（一人分量 (g)）

牛乳	206.00
精白米	100.00
学校給食用強化米	0.30
鶏肉	39.65
料理酒	1.56
おろししょうが	0.39
にんじん	26.00
だいこん	58.50
さといも	58.50
しめじ	7.80
絹揚げ	32.50
さやいんげん	4.55
三温糖	2.21
こいくちしょうゆ	7.15
みりん風調味料	2.60
じゃがいもでん粉	1.04
水	32.50
ちくわスライス	10.72
キャベツ	45.50
にんじん	6.70
だいこん	15.60
にんじん	6.89
ノンエッグマヨネーズ	0.78
こいくちしょうゆ	0.91
酢	

エネルギー	蛋白	742 kcal	26.9 g
カルシウム	食塩	332 mg	1.7 g

24(火)

献立名
- 牛乳
- コッペパン
- スイートシチュー
- ツナサラダ

食材名（一人分量 (g)）

牛乳	206.00
コッペパン	75.00
鶏肉	39.00
料理酒	1.04
さつまいも	52.00
たまねぎ	52.00
にんじん	13.00
マッシュルーム	7.15
グリンピース	5.33
丸鶏使用がらスープ	0.85
有塩バター	1.55
米粉	4.55
牛乳	32.50
塩	0.59
こしょう	0.03
水	71.50
ツナ油漬け	10.79
キャベツ	23.40
だいこん	22.10
にんじん	5.20
きゅうり	10.40
とうもろこし	6.24
三温糖	0.91
酢	3.25
塩	0.26
こしょう	0.01

エネルギー	蛋白	716 kcal	30.7 g
カルシウム	食塩	360 mg	3.0 g

25(水)

献立名
- 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

食材名（一人分量 (g)）

牛乳	206.00
精白米	100.00
学校給食用強化米	0.30
さわら	60.00
白みそ	3.60
三温糖	2.40
こいくちしょうゆ	0.36
みりん風調味料	1.20
ゆず果汁	0.96
酢	0.18
水	4.80
じゃがいも	39.00
こまつな	7.80
にんじん	3.90
しそひじきの佃煮	3.25
うすくちしょうゆ	0.39
木綿豆腐	39.00
焼きふ(玉麸)	3.90
たまねぎ	32.50
飾りにんじん	3.25
生しいたけ	2.60
ねぎ	3.90
だし昆布	1.56
混合削り節	3.25
料理酒	1.30
こいくちしょうゆ	2.60
うすくちしょうゆ	3.64
みりん風調味料	0.65
水	169.00

和食の日献立

エネルギー	蛋白	678 kcal	31.1 g
カルシウム	食塩	313 mg	1.9 g

26(木)

献立名
- 牛乳
- 秋野菜カレーライス
- （ごはん）
- （ルウ）
- きんぴらごぼう

食材名（一人分量 (g)）

牛乳	206.00
精白米	100.00
学校給食用強化米	0.30
鶏肉	19.50
料理酒	19.50
おろしにんにく	1.04
たまねぎ	0.39
にんじん	36.40
しめじ	19.50
さつまいも	6.50
はくさい	52.00
カレールウ	26.00
トマトケチャップ	16.90
ウスターソース	3.25
水	1.95
	78.00
ごぼう	
れんこん	28.60
にんじん	23.40
細切りこんにゃく	10.40
白ごま	13.00
三温糖	1.56
料理酒	1.04
こいくちしょうゆ	1.04
みりん風調味料	2.60
ごま油	1.30
	0.78

三永小学校リクエスト献立

エネルギー	蛋白	788 kcal	24.7 g
カルシウム	食塩	340 mg	2.7 g

27(金)

献立名
- 牛乳
- ごはん
- マーボー豆腐
- バンサンスー

食材名（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	39.78
トウバンジャン	0.13
おろしにんにく	0.33
おろししょうが	0.33
料理酒	1.04
木綿豆腐	104.00
にんじん	19.50
たまねぎ	45.50
たけのこ	27.17
干し椎茸	0.65
ねぎ	3.90
三温糖	1.56
みりん風調味料	2.08
こいくちしょうゆ	2.34
赤みそ	6.50
中みそ	2.60
じゃがいもでん粉	1.04
水	32.50
チキンハム	6.37
はるさめ	5.46
もやし	26.00
きゅうり	15.60
にんじん	6.50
白ごま	1.69
三温糖	1.56
こいくちしょうゆ	2.21
酢	3.25
ごま油	0.91

エネルギー	蛋白	770 kcal	32.4 g
カルシウム	食塩	397 mg	2.0 g

30(月)

献立名
- 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
精白米	100.00
学校給食用強化米	0.30
豚肉	39.00
白玉だんご	26.00
木綿豆腐	45.50
にんじん	13.00
はくさい	52.00
しめじ	10.40
しろねぎ	10.40
白すりごま	1.95
だし昆布	0.65
混合削り節	1.30
中みそ	9.10
料理酒	1.30
豆乳	19.50
こいくちしょうゆ	1.30
みりん風調味料	2.60
水	45.50
ちりめん	2.68
キャベツ	36.40
もやし	19.50
にんじん	6.50
こまつな	13.00
三温糖	1.04
こいくちしょうゆ	2.08

エネルギー	蛋白	717 kcal	30.6 g
カルシウム	食塩	399 mg	2.0 g

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！

●：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）