

令和8年度



今月の献立目標

10月献立予定表

広島県の郷土料理や食べものを味わおう！



廿日市市立宮島小・中学校

廿日市市立宮島学校給食センター

★広島県の郷土料理 ♥広島県の食べもの ●廿日市市の郷土料理

日 (曜)	こん だて めい 献 立 名	材 料 名			野菜 りょう の量 (g)	栄養量		ひとくちメモ
		き しょうひん 費の食品	あか しょうひん 赤の食品	みどり しょうひん 緑の食品		エネルギー (kcal)	食塩 相当量(g)	
		おもにエネルギーのもと	おもに体をつくるもと	おもに体 の調子を整えるもと				
1 (木)	★だいずうどん ♥こいわしのてんぷら ★つつきなます りんご 牛乳	うどん きびざとう こむぎこ なたねあぶら	だいず かまぼこ あぶらあげ こいわし みそ 牛乳	ほししいたけ たまねぎ ねぎ だいこん にんじん ゆず りんご	小 中	72 97	620 3.4 793 4.4	広島県の郷土料理 や食べものが満載！ 献立表の★は広島県の郷土料理,●は廿日市市の郷土料理,♥は広島県の特産や昔からよく食べられている食べものです。10月は広島満載の献立です。給食の献立を通して、広島県の郷土料理や食べものを知り、味わってくださいね！
2 (金)	ごはん ★はっすん ひじきのしらあえ にまめ 牛乳	こめ さといも ごま きびざとう	とりにく ひじき とうふ きんときまめ 牛乳	にんじん ごぼう こんにやく ほししいたけ ほうれんそう はくさい	小 中	102 138	612 1.3 777 1.7	
5 (月)	マーボーどんぶり もやしとこまつなのナムル なし 牛乳	こめ おおむぎ ごまあぶら きびざとう でんぷん ごま	とうふ ぶたにく みそ わかめ しらすぼし 牛乳	えのきたけ たまねぎ にんじん ねぎ しろねぎ しょうが にんにく こまつな もやし なし	小 中	109 147	640 2.5 819 3.2	
6 (火)	●みやじまハニートースト スパゲッティナポリタン かみかみサラダ 牛乳	パン パター はちみつ スパゲッティ アーモンド オリーブあぶら ごま きびざとう こめあぶら	ぶたにく ハム かえりいりこ 牛乳	にんじん たまねぎ しめじ ピーマン にんにく キャベツ コーン	小 中	110 149	658 2.0 947 2.5	 目の健康を考えよう！ 9日(金) 目の愛護デー献立 10月10日の目の愛護デーにちなんで、目の働きをたすける、ビタミンAたっぷり献立です。ビタミンAを多く含む緑黄色野菜、にんじん、かぼちゃ、ほうれん草を使っています。
7 (水)	むぎごはん きりぼしだいこんのたまごやき もやしのこまつあえ ●だんごいりごじる 牛乳	こめ おおむぎ きびざとう こめあぶら ごま しらたまもち	ぶたにく たまご だいで みそ 牛乳	きりぼしだいこん しょうが にんじん ねぎ もやし キャベツ はくさい こんにやく まいたけ	小 中	122 165	634 2.1 814 2.6	
8 (木)	【ひろしま給食メニュー】 ごはん ♥ひろしまワニワニレモン ビーフンスープ ヨーグルト 牛乳	こめ でんぷん きびざとう なたねあぶら こめあぶら ピーフン ごまあぶら こめこ	さめ(わに) ぶたにく たまご もずく ヨーグルト 牛乳	レモン たまねぎ にんじん なましいたけ にんにく しょうが さやいんげん チンゲンサイ	小 中	81 109	676 1.9 870 2.6	
9 (金)	【目の愛護デー献立】 にんじんピラフ クリームシチュー ほうれんそうのサラダ 牛乳	こめ おおむぎ アーモンド こめあぶら じゃがいも こむぎこ バター きびざとう	とりにく ぶたにく だっしふんにゆう なまクリーム まぐろのみずに 牛乳	にんじん パセリ かぼちゃ たまねぎ しめじ ブロッコリー キャベツ ほうれんそう コーン	小 中	157 212	666 1.4 847 1.9	 ◆おいしい！広島 第2回◆ 29日(木) 広島和牛ビビンバ 「おいしい！広島」の第2回目は、広島県産和牛肉をたっぷり使ったビビンバです。和牛肉の登場はこれで終了です。 和牛について知り、味わってくださいね！
13 (火)	ごはん ★てづくりがらす ゆでキャベツ ●さいきじる 牛乳	こめ こめあぶら こむぎこ きびざとう パンこ なたねあぶら さといも ごまあぶら	イトヨリダイのすりみ おから とりにく とうふ 牛乳	たまねぎ キャベツ にんじん えのきたけ だいこん しゆんぎく ゆず	小 中	92 124	660 2.6 847 3.3	
14 (水)	ごはん まぐろのふりかけ ★にくじゃが キャベツのあまずあえ 牛乳	こめ きびざとう ごま じゃがいも こめあぶら	まぐろのみずに ぶたにく しらすぼし 牛乳	パセリ にんじん たまねぎ いとこんにやく さやいんげん キャベツ こまつな	小 中	119 161	581 1.3 745 1.9	
15 (木)	コッペパン ★おこのみやき もやしのスープ フルーツポンチ 牛乳	パン ながいも こめあぶら こむぎこ	ぶたにく いか たまご かつおぶし ぎよふん あおのり とりにく 牛乳	キャベツ ねぎ もやし たまねぎ しめじ ブロッコリー チンゲンサイ みかんかん パインかん ももかん パナナ	小 中	139 188	621 2.9 794 4.0	 ◆日本味めぐりの旅◆ 26日(月) 三重県の料理 ◆伊勢うどん◆ 伊勢市を中心に食べられているうどんです。太くてやわらかい麺に、少量のたまり醤油で作ったタレをかけて食べます。歴史が古く、発祥は江戸時代頃といわれています。 ◆えびのかき揚げ◆ 伊勢志摩では、体長約30cm、重さ1kgもある大きな「伊勢えび」が獲れます。給食では、伊勢えびにちなみ、えびを使ったかき揚げを出します。
16 (金)	さつまいもごはん さばのみそに ★にじゃあ 牛乳	こめ さつまいも ごま きびざとう こめあぶら	さば みそ やきどうふ あぶらあげ かえりいりこ 牛乳	だいこん こまつな にんじん しょうが	小 中	68 92	640 2.1 792 2.6	
19 (月)	【和食の基本献立】 ★もぶりごはん さけのおやき ほうれんそうとえのきのおひたし みそしる 牛乳	こめ おおむぎ きびざとう ごま じゃがいも	あぶらあげ しらすぼし くろまめ さけ とうふ わかめ みそ 牛乳	にんじん ごぼう ほししいたけ さやいんげん ほうれんそう もやし えのきたけ たまねぎ にんじん ねぎ	小 中	97 131	628 2.6 791 3.3	
20 (火)	はいがパン ポークビーンズ ごぼうのサラダ りんご 牛乳	パン(はいが、バター) じゃがいも オリーブあぶら きびざとう マヨネーズ ごま	だいで ぶたにく まぐろのみずに 牛乳	たまねぎ にんじん ごぼう ブロッコリー セロリ こまつな りんご	小 中	115 155	647 2.3 830 3.1	 ◆ちゃつ◆ 人が集まる時に食べられる郷土料理です。酢の物のような味の煮物です。使われていた食器の名前から「ちゃつ」という名前がつけました。
21 (水)	♥ひろしまごはん おやこに きりぼしだいこんのすのもの 牛乳	こめ ごま じゃがいも こめあぶら きびざとう ごまあぶら	とりにく たまご こんぶ しらすぼし 牛乳	ひろしまなづけ にんじん たまねぎ ねぎ こまつな きりぼしだいこん	小 中	132 178	613 1.8 783 2.5	
22 (木)	★うずみ ♥くろだいのいそべあげ ★かきなます ♥みかん 牛乳	こめ さといも こむぎこ なたねあぶら きびざとう	とうふ えび とりにく くろだいの(ちぬ) あおのり 牛乳	なましいたけ にんじん みつば ゆず かき だいこん みかん	小 中	48 65	687 1.5 885 2.0	
26 (月)	【日本味めぐりの旅】 いせうどん えびのかきあげ はくさいのおひたし ちゃつ 牛乳	うどん きびざとう さつまいも こむぎこ こめこ なたねあぶら	えび かつおぶし こんぶ あぶらあげ 牛乳	ねぎ にんじん れんこん だいこん ほししいたけ たまねぎ みつば はくさい	小 中	136 184	573 3.7 727 5.0	 ◆伊勢えび◆ 伊勢志摩では、体長約30cm、重さ1kgもある大きな「伊勢えび」が獲れます。給食では、伊勢えびにちなみ、えびを使ったかき揚げを出します。
27 (火)	●あなごめし はすのさんばい ★ゆきけし 牛乳	こめ きびざとう ながいも さとう しらすたまもち	あなご のり こんぶ とうふ かまぼこ 牛乳	みつば にんじん れんこん かぶ ゆず たまねぎ ごぼう はくさい かぶのは	小 中	113 153	612 2.4 784 3.0	
28 (水)	♥しらすごはん ★びしゅなべ ひじきのごもくあえ かき 牛乳	こめ ごま きびざとう	しらすぼし ぶたにく とりにく とうふ ひじき さつまあげ 牛乳	にんじん たまねぎ はくさい なましいたけ もやし しろねぎ ピーマン こまつな かき	小 中	176 238	577 1.6 737 2.2	
29 (木)	【おいしい！広島献立】 ♥ひろしまわぎゅうビビンバ わかめスープ チヂミ 牛乳	こめ ごまあぶら ごま きびざとう じゃがいも こむぎこ	ひろしまけんさんわぎゅうに わかめ とうふ たまご 牛乳	にんにく こまつな もやし だいこん にんじん ねぎ えのきたけ たまねぎ いら	小 中	144 194	762 3.1 984 4.3	 ※基準量(小学校) エネルギー 650キロカロリー 食塩相当量 2.0g未満 野菜の量 100～120g ※基準量(中学校) エネルギー 800キロカロリー 食塩相当量 2.5g未満
30 (金)	とりそぼろどんぶり かぼちゃのなめこじる なっとうのかわりあえ 牛乳	こめ おおむぎ こめあぶら きびざとう マヨネーズ	とりにく たまご なっとう あぶらあげ みそ チーズ のり 牛乳	しょうが たまねぎ にんじん ねぎ なめこ かぼちゃ えだまめ こまつな	小 中	133 180	657 2.5 844 3.3	

※都合により献立内容を変更する場合があります。※()はパンに含まれる材料です。

