F中　令和７年５月分家庭配付献立表

※給食実施日は、各学校で異なりますので、学校からの便り等で確認してください。
※食材料名は、その料理に入っているすべての食材を掲載しています。

広島市教育委員会

実施日	1日(木)	2日(金)	7日(水)	8日(木)	9日(金)	12日(月)	13日(火)	14日(水)	15日(木)	16日(金)
献立名	①黒糖パン ②豚肉のカレー炒め ③グラタン ④水菜サラダ ⑤りんご ⑥牛乳	①ごはん ②ヤンニョムチキン ③温野菜 ④カルちゃんサラダ ⑤カムジャジョリム ⑥パイン(シロップ漬け) ⑦牛乳	①ごはん ②白身魚の香味揚げ ③粉ふきいも ④鶏肉と大根の煮物 ⑤ごま酢あえ ⑥みかん(シロップ漬け) ⑦牛乳	①パン　②いちごジャム ③豆腐ハンバーグ ④フライドポテト ⑤卵とグリーンアスパラガスのソテー ⑥コールスローサラダ ⑦レバーのから揚げ ⑧牛乳	①ごはん ②豚しゃぶのおろしソースかけ ③じゃがいものそぼろ煮 ④ちくわの磯辺揚げ ⑤マスカット角ゼリー ⑥牛乳	①ごはん ②白身魚の揚げ煮 ③和風サラダ ④卵とチンゲン菜のソテー ⑤パイン(シロップ漬け) ⑥牛乳	①ごはん ②照り焼きチキン ③温野菜 ④かえりいりこのかき揚げ ⑤かわりきんぴら ⑥ひじき佃煮 ⑦牛乳	①ごはん ②酢豚 ③大根サラダ ④フルーツミックス ⑤ポークしゅうまい ⑥牛乳	①パインパン ②白身魚のごまチーズ焼き ③鶏肉とじゃがいものトマト煮 ④キャベツサラダ ⑤きなこフライビーンズ ⑥牛乳	①ごはん ②鶏肉のカレー揚げ ③ブロッコリーサラダ ④せんちゃん焼きそば ⑤ごまあえ ⑥りんご ⑦牛乳
食材料名	①▲黒糖パン ②●豚もも肉 □たまねぎ □キャベツ ■にんじん △ナタネサラダ油 □おろしにんにく しょうゆ カレー粉 コンソメ 食塩 ③▲(冷)タルトグラタン ④●かに風味かまぼこ □だいこん 食塩 ■みずな ●かつお節(和え物用) △ごまクリーミードレッシング ⑤□りんご 食塩 ⑥○牛乳	①▲ごはん ②●若鶏胸肉 食塩　こしょう ▲でん粉　△食用米油 □しょうが □おろしにんにく しょうゆ コチュジャン ▲さとう　水 ③□キャベツ　食塩 ④●まぐろ(スープ漬) ○ちりめんいりこ ○(乾)芽ひじき しょうゆ ■こまつな ■にんじん △マヨネーズ風調味料(ノンエッグ) こしょう ⑤▲じゃがいも △ナタネサラダ油 □おろしにんにく しょうゆ ▲さとう　みりん　水 △ごま油 △白いりごま ⑥□パイン(シロップ漬け) ⑦○牛乳 姉妹都市献立 「大邱広域市」	①▲ごはん ②●(冷)ホキ(切身) 清酒　食塩 ▲でん粉 △食用米油 ■葉ねぎ □しょうが しょうゆ 清酒　みりん △ごま油　水 ③▲じゃがいも 食塩　こしょう ④●若鶏もも肉 ●(冷)絹厚揚げ □だいこん ■にんじん しょうゆ　清酒 ▲さとう 食塩　だし昆布 かつお節(だし用)　水 ⑤○ちりめんいりこ ○(冷)茎わかめ □キャベツ　食塩 □きゅうり　食塩 ■にんじん　食酢 ▲さとう しょうゆ　食塩 △半すり白いりごま ⑥□みかん(シロップ漬け) ⑦○牛乳	①▲基準パン ②▲いちごジャム ③●(冷)豆腐ハンバーグ △ナタネサラダ油 □トマトケチャップ ウスターソース ④▲(冷)フライドポテト △食用米油　食塩 ⑤●(冷)鶏卵(液卵) ○脱脂粉乳　食塩 △ナタネサラダ油 ■アスパラガス □えのきたけ △ナタネサラダ油 コンソメ 食塩　こしょう ⑥●かに風味かまぼこ □キャベツ　食塩 ■にんじん □ホールコーン △マヨネーズ風調味料(ノンエッグ) 食酢　□レモン果汁 ▲さとう　食塩 ⑦●(冷)豚レバー ▲でん粉　△食用米油 ⑧○牛乳 今月のテーマ 「地場産物について知ろう」 地場産物の日 「グリーンアスパラガス」 「えのきたけ」	①▲ごはん ②●豚もも肉 清酒 □きゅうり ■にんじん □緑豆もやし(太もやし) □だいこん □おろしにんにく うすくちしょうゆ ▲さとう 食酢 だし昆布 かつお節(だし用)　水 ③●若鶏胸肉 ▲じゃがいも □たまねぎ ■にんじん △ナタネサラダ油 ●中みそ ▲さとう しょうゆ 清酒　水 ④●白ちくわ ▲小麦粉 ●(冷)鶏卵(液卵) ●きな粉 ○(乾)あおさ　水 △食用米油 ⑤▲(冷)ぶどうゼリー ⑥○牛乳	①▲ごはん ②●(冷)ホキ(角切) □しょうが 清酒　しょうゆ ▲でん粉　△食用米油 ■(冷)さやいんげん みりん　しょうゆ ▲さとう　清酒 △ごま油 ③●ロースハム □キャベツ　食塩 □きゅうり　食塩 □ホールコーン ■にんじん ●(冷)鶏卵(液卵) ○脱脂粉乳　食塩 △ナタネサラダ油 ■チンゲンサイ □えのきたけ △ナタネサラダ油 コンソメ 食塩　こしょう ⑤□パイン(シロップ漬け) ⑥○牛乳	①▲ごはん ②●若鶏もも肉　清酒 □しょうが △ナタネサラダ油 □白ねぎ しょうゆ　みりん ▲さとう □おろしにんにく　水 ▲でん粉 ③■(冷)ブロッコリー 食塩　コンソメ ④○かえりいりこ □キャベツ ■にんじん　▲小麦粉 ●(冷)鶏卵(液卵) ●きな粉 うすくちしょうゆ 食塩　水 △食用米油 ⑤●豚もも肉 □ごぼう ■にんじん つきこんにゃく ■葉ねぎ △ごま油　清酒 ●中みそ　しょうゆ ▲さとう　水 △白いりごま ⑥○ひじき佃煮 ⑦○牛乳	①▲ごはん ②●豚もも肉 □しょうが しょうゆ 清酒 ▲でん粉 △食用米油 ●(冷)絹厚揚げ □たまねぎ □たけのこ(水煮) ■ピーマン ■赤ピーマン □(乾)きくらげ △ごま油 中華スープの素 しょうゆ ▲さとう □トマトケチャップ 食酢　水 ▲でん粉 ③●かに風味かまぼこ □だいこん　食塩 □きゅうり　食塩 □ホールコーン ●かつお節(和え物用) △ごまクリーミードレッシング ④□黄桃(シロップ漬け) ▲(冷)レモンゼリー ⑤●(冷)ポークしゅうまい ⑥○牛乳	①▲パインパン ②●(冷)ホキ(切身)　清酒 食塩　こしょう □たまねぎ □(乾)パセリ ○粉チーズ △半すり白いりごま △マヨネーズ風調味料(ノンエッグ) うすくちしょうゆ 清酒 △ナタネサラダ油 ③●若鶏胸肉 ▲じゃがいも □たまねぎ　■にんじん △ナタネサラダ油 □トマトペースト □トマトケチャップ コンソメ　▲さとう しょうゆ　食塩 こしょう　水 ④●まぐろ(スープ漬) □キャベツ　食塩 □きゅうり　食塩 □ホールコーン △ゆずドレッシング ⑤●大豆(水煮) ▲でん粉　△食用米油 ●きな粉 ▲さとう　食塩 ⑥○牛乳	①▲ごはん ②●若鶏胸肉 しょうゆ　清酒 △ごま油　▲でん粉 カレー粉　食塩 □ガーリックパウダー こしょう　△食用米油 ③■(冷)ブロッコリー △マヨネーズ風調味料(ノンエッグ) うすくちしょうゆ ④▲中華めん(ゆで) ●豚もも肉 ■にんじん □緑豆もやし(太もやし) □切干しだいこん ○(乾)あおさ △ごま油　お好みソース ウスターソース ○煮干粉 食塩　こしょう ⑤●かに風味かまぼこ □キャベツ □きゅうり　食塩 ■にんじん　しょうゆ ▲さとう △半すり白いりごま ⑥□りんご　食塩 ⑦○牛乳 地場産物の日 「もやし」「キャベツ」 「きゅうり」
栄養量	775　3.2	799　1.7	740　2.2	798　3.9	757　2.4	788　2.3	828　2.4	803　2.2	823　3.3	786　2.1

実施日	19日(月)	20日(火)	21日(水)	22日(木)	23日(金)	26日(月)	27日(火)	28日(水)	29日(木)	30日(金)
献立名	①ごはん ②さばの塩焼き ③赤じそあえ ④肉じゃが ⑤おひたし ⑥ひよこ豆のあおさ揚げ ⑦牛乳	①ドライカレー(玄米ごはん) ②白身魚のガーリック揚げ ③温野菜 ④ひじきサラダ ⑤さつまいものレモン煮 ⑥牛乳	①ごはん ②豚肉の甘辛炒め ③大根の中華サラダ ④まめまめ大学いも ⑤ひじき佃煮 ⑥牛乳	①セルフコロッケバーガー (切れ目入りパン) ②マカロニサラダ ③卵と小松菜のソテー ④オレンジ ⑤牛乳	①ごはん ②さけの南ばん漬け ③高野豆腐の五目煮 ④チンゲン菜の炒め物 ⑤りんご ⑥牛乳	①赤じそ麦ごはん ②お好み揚げ ③がんす ④ひろしまドレみそレモン ⑤ひじきの炒め煮 ⑥みかん(シロップ漬け) ⑦牛乳	①ごはん ②白身魚のチリソースかけ ③チンジャオロース ④コーンポテト ⑤りんご ⑥牛乳	①ごはん ②ハンバーグおろしソースかけ ③温野菜 ④ツナビーンズサラダ ⑤にんじんの卵とじ ⑥ひじき佃煮 ⑦牛乳	①バターパン ②白身魚のフライ ③温野菜 ④ナポリタン ⑤カラフルサラダ ⑥メロン ⑦牛乳	①ごはん ②鶏肉のねぎ塩焼き ③磯ポテト ④生揚げのカレー炒め ⑤ごまあえ ⑥パイン(シロップ漬け) ⑦牛乳
食材料名	①▲ごはん ②●(冷)さば素焼き 清酒　食塩 △ナタネサラダ油 ③□緑豆もやし(太もやし) ■(乾)赤じそ粉　食塩 ④●豚もも肉 ▲じゃがいも □たまねぎ ■にんじん 糸こんにゃく △ナタネサラダ油 しょうゆ ▲さとう みりん　だし昆布 かつお節(だし用)　水 ⑤●油揚げ ■(冷)ほうれんそう □えのきたけ ■にんじん　しょうゆ みりん　だし昆布 かつお節(だし用)　水 ⑥●ひよこ豆(水煮) ▲でん粉 △食用米油　食塩 ○(乾)あおさ ⑦○牛乳 食育の日 (わ食の日)	①▲玄米ごはん ●豚もも肉 ●大豆(蒸し)ひきわり □たまねぎ ■にんじん △ナタネサラダ油 □おろしにんにく カレー粉 □トマトケチャップ ウスターソース 食塩　こしょう ②●(冷)ホキ(切身) しょうゆ　清酒 □おろしにんにく ▲でん粉 □ガーリックパウダー 食塩 △食用米油 ③□キャベツ　食塩 ④●かに風味かまぼこ ○(乾)芽ひじき しょうゆ □きゅうり　食塩 □ホールコーン △ごまクリーミードレッシング ⑤▲さつまいも □レモン果汁 ▲さとう 食塩　水 ⑥○牛乳	①▲ごはん ②●豚もも肉 □たまねぎ ■にんじん ■ピーマン △ナタネサラダ油 □しょうが □おろしにんにく しょうゆ ▲さとう みりん 清酒 七味唐辛子 ③●かに風味かまぼこ □だいこん　食塩 □きゅうり　食塩 □ホールコーン 食酢　しょうゆ ▲さとう △ごま油　食塩 ④●大豆(水煮) ▲でん粉 ▲さつまいも △食用米油 ▲さとう ▲水あめ しょうゆ　食酢 食塩　水 ⑤○ひじき佃煮 ⑥○牛乳	①▲基準パン ▲(冷)ビーフコロッケ △食用米油 □キャベツ お好みソース ②●まぐろ(スープ漬) ▲マカロニ(エルボ) 食塩 □きゅうり 食塩 □たまねぎ ■にんじん △マヨネーズ風調味料(ノンエッグ) □トマトケチャップ こしょう ③●(冷)鶏卵(液卵) ○脱脂粉乳 食塩 △ナタネサラダ油 ■こまつな □えのきたけ △ナタネサラダ油 コンソメ 食塩 こしょう ④□オレンジ ⑤○牛乳 地場産物の日 「こまつな」「えのきたけ」	①▲ごはん ②●(冷)さけ(切身) しょうゆ　清酒 ▲でん粉 △食用米油 □たまねぎ ■にんじん 食酢　しょうゆ ▲さとう　七味唐辛子 ③●若鶏もも肉 ●凍り豆腐(ダイス) ▲じゃがいも □だいこん ■にんじん　しょうゆ ▲さとう みりん　食塩 だし昆布　水 ④●ベーコン ■チンゲンサイ □(乾)きくらげ □ホールコーン △ナタネサラダ油 オイスターソース しょうゆ 食塩　こしょう ⑤□りんご　食塩 ⑥○牛乳 地場産物の日 「たまねぎ」「チンゲンサイ」	①▲麦ごはん ■(乾)赤じそ粉 ②●(冷)むきえび(L) □キャベツ ■にんじん　▲小麦粉 ●(冷)鶏卵(液卵) ○(乾)あおさ 食塩　こしょう　水 △食用米油 お好みソース ③●がんす △ナタネサラダ油 ④●豚もも肉 □緑豆もやし(太もやし) ■こまつな　■にんじん ●中みそ　▲さとう 中華スープの素　水 □レモン果汁 ⑤●油揚げ ○(乾)芽ひじき つきこんにゃく □(冷)えだまめ △ごま油　しょうゆ ▲さとう　みりん だし昆布 かつお節(だし用)　水 ⑥□みかん(シロップ漬け) ⑦○牛乳 郷土(広島県)に 伝わる料理	①▲ごはん ②●(冷)ホキ(切身) 清酒 ▲でん粉 △食用米油 □たまねぎ △ナタネサラダ油 豆板醤 □トマトケチャップ しょうゆ ▲さとう 食塩　中華スープの素 清酒　水 ▲でん粉 ③●牛もも肉 ■ピーマン ■にんじん □たけのこ(水煮) △ごま油 □おろしにんにく □しょうが 清酒　しょうゆ オイスターソース ▲さとう　こしょう ④▲じゃがいも □ホールコーン 食塩　こしょう ⑤□りんご 食塩 ⑥○牛乳	①▲ごはん ②●(冷)ハンバーグ △ナタネサラダ油 □だいこん うすくちしょうゆ ▲さとう　食酢 □レモン果汁 ■(乾)青じそ粉 だし昆布 かつお節(だし用)　水 ③■(冷)ブロッコリー 食塩　コンソメ ④●まぐろ(スープ漬) ●ひよこ豆(水煮) ▲じゃがいも □きゅうり 食塩 △マヨネーズ風調味料(ノンエッグ) 黒こしょう ⑤●(冷)鶏卵(液卵) ○脱脂粉乳 ●凍り豆腐(細切) ■にんじん うすくちしょうゆ ▲さとう みりん　食塩 だし昆布 かつお節(だし用)　水 ⑥○ひじき佃煮 ⑦○牛乳	①▲バターパン ②●(冷)ホキフライ △食用米油 お好みソース ③□キャベツ ④▲スパゲッティ 食塩 △ナタネサラダ油 ●ベーコン □たまねぎ ■ピーマン □切干しだいこん △ナタネサラダ油 □トマトケチャップ □トマトペースト ウスターソース 食塩 こしょう ⑤●まぐろ(スープ漬) ■(冷)ブロッコリー ■にんじん □ホールコーン △マヨネーズ風調味料(ノンエッグ) うすくちしょうゆ △半すり白いりごま ⑥□メロン ⑦○牛乳	①▲ごはん ②●若鶏もも肉(角切) 塩こうじ こしょう △ごま油 □白ねぎ △ナタネサラダ油 ③▲じゃがいも ○(乾)あおさ 食塩 こしょう ④●豚もも肉 ●(冷)絹厚揚げ □たまねぎ ■にんじん □えのきたけ △ナタネサラダ油 しょうゆ カレー粉 コンソメ 食塩 ⑤●ちくわ ■(冷)ほうれんそう □キャベツ ■にんじん しょうゆ ▲さとう △半すり白いりごま ⑥□パイン(シロップ漬け) ⑦○牛乳
栄養量	749　2.0	780　2.2	773　2.0	771　2.9	758　2.3	767　2.1	723　2.4	749　2.4	786　3.2	794　2.3

※今月の主な地場産物（予定）

※赤（●：たんぱく質　○：無機質　おもに体をつくるもとになる）
※黄（▲：炭水化物　△：脂質　おもにエネルギーのもとになる）
※緑（■：カロテン　□：ビタミンC　おもに体の調子を整えるもとになる）
※栄養量欄の左はエネルギー（kcal）、右は食塩相当量（g）

Facebook「広島市学校給食・食育」
http://fb.com/364882206996015

広島市ホームページ「学校給食の献立」
https://www.city.hiroshima.lg.jp/education/kyouiku-suishin/1026031/1009060.html

広島市公式
LINEアカウント