

C中 令和7年6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	2日(月)		3日(火)		4日(水)		5日(木)		6日(金)		9日(月)		10日(火)		11日(水)		12日(木)		13日(金)		16日(月)							
献立名	①せんちゃんそぼろごはん(ごはん) ②かきたま汁 ③冷凍みかん ④牛乳		①ごはん ②生揚げの中華煮 ③春雨と野菜の オイスターソース炒め ④牛乳		①ごはん ②赤魚の竜田揚げ ③炒りうの花 ④みそ汁 ⑤チーズ ⑥牛乳		①シナモンパン ②鶏肉と野菜のスープ煮 ③ジャーマンポテト ④牛乳		①玄米ごはん ②うま煮 ③はりはり漬 ④牛乳		①ドライカレー(ごはん) ②ポテトドレッシング サラダ ③牛乳		①減量ごはん ②きつねうどん ③かき揚げ ④牛乳		①ごはん ②のり佃煮 ③冷やししゃぶしゃぶ ④もずくスープ ⑤牛乳		①パン ②いちごジャム ③ビーフシチュー ④野菜ソテー ⑤牛乳		①ごはん ②さけのから揚げ ③大豆の磯煮 ④米麺汁 ⑤牛乳		①ごはん ②豚じゃが ③煮菜(にじゃあ) ④チーズ ⑤牛乳							
食材料名	①▲ごはん ●まぐろ(油漬) ■にんじん □ごぼう □切干しだいこん □(乾)しいたけ ■こまつな △ナタネサラダ油 しょうゆ ▲さとう みりん だし汁(かつお節・昆布) ②●鶏卵 ●木綿豆腐 □たまねぎ ■にんじん ■葉ねぎ かつお節(だし用) だし昆布 しょうゆ 清酒 食塩 ▲コーンスターチ 水 ③□(冷)みかん ④○牛乳		①▲ごはん ②●豚肩肉 ●(冷)生揚げ □たまねぎ ■にんじん ■にら △ごま油 □おろしにんにく □しょうが 豆板醤 ●赤みそ しょうゆ みりん ▲さとう ▲コーンスターチ △白いりごま 水 ③●牛もも肉 ▲緑豆はるさめ □緑豆もやし(太もやし) ■にんじん □(乾)きくらげ ■こまつな △ナタネサラダ油 □おろしにんにく しょうゆ ▲さとう オイスターソース 食塩 ④○牛乳		①▲ごはん ②●(冷)赤魚(角切) □しょうが しょうゆ 清酒 ▲コーンスターチ △食用米油 ③●油揚げ □たまねぎ ■にんじん ■にら △ごま油 □おろしにんにく □しょうが 豆板醤 ●赤みそ しょうゆ みりん ▲さとう ▲ナタネサラダ油 清酒 ▲さとう 食塩 △半すり白いりごま 水 ④▲じゃがいも ○(乾)わかめ □たまねぎ ■にんじん ■こまつな 煮干し(だし用) ●中みそ ●白みそ 水 ⑤○角チーズ[Ca・鉄] ⑥○牛乳		①▲基準パン △食用米油 ▲グラニュー糖 シナモン ②●若鶏もも肉 ●うずら卵 ●(冷)生揚げ ▲じゃがいも 板こんにやく ■にんじん □たまねぎ □ごぼう △ナタネサラダ油 しょうゆ ▲さとう 水 ③●ベーコン ▲じゃがいも □たまねぎ △ナタネサラダ油 コンソメ 食塩 こしょう ④○牛乳		①▲玄米ごはん ②●若鶏もも肉 ●うずら卵 ●(冷)生揚げ ▲じゃがいも 板こんにやく ■にんじん □たまねぎ □ごぼう △ナタネサラダ油 しょうゆ ▲さとう みりん 水 ③○ちりめんいりこ ○(冷)茎わかめ □きゅうり 食塩 ■にんじん □切干しだいこん 食酢 ▲さとう しょうゆ 食塩 ④○牛乳		①▲ごはん ●牛もも肉 ●レンズ豆(蒸し) ●ひよこ豆(水煮) □たまねぎ □にんじん □トマトケチャップ ウスターソース □ブルービュレ カレー粉 食塩 こしょう ②●ロースハム ▲じゃがいも □きゅうり 食塩 ■にんじん □たまねぎ 食酢 △ナタネサラダ油 ▲さとう 食塩 こしょう 洋がらし ③○牛乳		①▲ごはん ②▲うどん(ゆで) ●若鶏胸肉 ●油揚げ しょうゆ ▲さとう みりん 水 □たまねぎ ■にんじん ■葉ねぎ 煮干し(だし用) しょうゆ 清酒 食塩 水 ③●ちくわ ●レンズ豆(蒸し) ●ひよこ豆(水煮) □たまねぎ ■にんじん □(乾)きくらげ ▲小麦粉 食塩 水 △食用米油 ④○牛乳		①▲ごはん ②○のり佃煮 ③●豚肩ロース肉 清酒 食塩 □たまねぎ □きゅうり □しょうが しょうゆ 食酢 □レモン果汁 ▲さとう ④●鶏卵 ○もずく □たまねぎ ■にんじん 中華スープの素 食塩 水 ⑤○牛乳		①▲基準パン ②▲いちごジャム ③●牛もも肉 ▲じゃがいも □たまねぎ ■にんじん △ナタネサラダ油 □おろしにんにく 赤ワイン コンソメ ▲小麦粉 △ナタネサラダ油 □トマトケチャップ お好みソース □トマトペースト ▲さとう 食塩 こしょう 水 ④●豚肩肉 □キャベツ ■こまつな □緑豆もやし(太もやし) ■にんじん △ナタネサラダ油 食塩 こしょう ⑤○牛乳		①▲ごはん ②●(冷)さけ(角切) 食塩 こしょう ▲コーンスターチ △食用米油 ●きゅうり ■にんじん □おろしにんにく □しょうが しょうゆ ▲さとう みりん 水 ④▲(乾)米めん ●ちくわ ■こまつな ■にんじん □えのきたけ ■こまつな かつお節(だし用) だし昆布 しょうゆ 清酒 食塩 水 ⑤○牛乳		①▲ごはん ②●豚肩肉 ●さつま揚げ ▲じゃがいも 糸こんにやく □たまねぎ ■にんじん △ナタネサラダ油 しょうゆ ▲さとう 水 ③○ちりめんいりこ ●油揚げ □だいこん ■こまつな ■にんじん △ナタネサラダ油 しょうゆ ▲さとう ④○角チーズ[Ca・鉄] ⑤○牛乳							
	郷土(広島県)に 伝わる料理		郷土産物の日 「米麺」「えのきたけ」 「こまつな」		郷土産物の日 「だいこん」「こまつな」																							
栄養量	727	2.3	789	2.1	780	2.9	774	3.0	748	1.9	725	2.1	813	2.3	725	2.4	783	3.1	765	2.3	767	2.6						
実施日	17日(火)		18日(水)		19日(木)		20日(金)		23日(月)		24日(火)		25日(水)		26日(木)		27日(金)		30日(月)									
献立名	①ごはん ②豆腐と豚肉の四川風炒め ③中華サラダ ④牛乳		①ごはん ②ホキの天ぷら ③切干し大根の炒め煮 ④ひろしまっこ汁 ⑤牛乳		①小型バターパン ②ミートビーンズ スパゲッティ ③グリーンサラダ ④牛乳		①親子丼(ごはん) ②小いわしのから揚げ ③昆布あえ ④牛乳		①広島カレー(ビーフ)(ごはん) ②三色ソテー ③牛乳		①ごはん ②含め煮 ③野菜炒め ④牛乳		①ごはん ②さばの梅煮 ③即席漬 ④豆腐汁 ⑤牛乳		①パン ②コーンシチュー ③レバーのから揚げ ④温野菜 ⑤牛乳		①ごはん ②揚げ豆腐のそぼろあん かけ ③赤だし ④牛乳		①ごはん ②チンジャオロースー ③はるさめスープ ④小魚アーモンド ⑤牛乳									
食材料名	①▲ごはん ②●豚肩肉 ●絞豆腐 □たまねぎ ■にんじん □たけのこ(水煮) □(乾)しいたけ ■チンゲンサイ △ごま油 □しょうが □おろしにんにく 豆板醤 しょうゆ 清酒 オイスターソース ▲コーンスターチ ③●(冷)かまぼこ ▲緑豆はるさめ □きゅうり □緑豆もやし(太もやし) ■にんじん 食酢 しょうゆ ▲さとう △ごま油 食塩 ④○牛乳		①▲ごはん ②●(冷)ホキ(切身) ▲小麦粉 食塩 水 △食用米油 ③●若鶏胸肉 □切干しだいこん ■にんじん △ナタネサラダ油 しょうゆ 清酒 ▲さとう 水 ④●油揚げ ▲じゃがいも □たまねぎ ■にんじん ■えのきたけ ■こまつな ○ちりめんいりこ ●中みそ ●白みそ 水 ⑤○牛乳		①▲バターパン ②▲スパゲッティ 食塩 △ナタネサラダ油 ●豚もも肉 赤ワイン ●レンズ豆(蒸し) ●ひよこ豆(水煮) □たまねぎ ■にんじん △ナタネサラダ油 □おろしにんにく コンソメ デミグラスソース □トマトケチャップ □トマトピューレ ウスターソース しょうゆ 食塩 こしょう ③●まぐろ(油漬) ■ほうれんそう □キャベツ 食塩 □きゅうり 食塩 食酢 △ナタネサラダ油 ▲さとう 食塩 こしょう ④○牛乳		①▲ごはん ●若鶏胸肉 赤ワイン ▲じゃがいも □たまねぎ ■にんじん ■葉ねぎ だし昆布 かつお節(だし用) しょうゆ 清酒 ▲さとう 食塩 水 ②○(冷)小いわし(唐揚げ用) △食用米油 ③□キャベツ 食塩 ■こまつな ○塩昆布佃煮 ④○牛乳		①▲ごはん ●牛もも肉 赤ワイン ▲じゃがいも □たまねぎ ■にんじん △ナタネサラダ油 □おろしにんにく オールスパイス ▲小麦粉 △ナタネサラダ油 カレー粉 コンソメ □トマトケチャップ お好みソース □ブルービュレ オイスターソース ウスターソース しょうゆ 食塩 こしょう ガラムマサラ 水 ②●ロースハム ■(冷)ほうれんそう □(冷)ホールコーン △ナタネサラダ油 食塩 こしょう ③○牛乳		①▲ごはん ②●若鶏もも肉 ●うずら卵 ●凍豆腐(ダイス) ▲じゃがいも 板こんにやく ■にんじん △ナタネサラダ油 しょうゆ ▲さとう みりん 食塩 水 ③●豚肩肉 □キャベツ □キャベツ ●油揚げ □たまねぎ ■にんじん ■ピーマン △ナタネサラダ油 しょうゆ 食塩 こしょう ④○牛乳		①▲ごはん ②●(冷)さば素焼き □しょうが しょうゆ ▲さとう 清酒 □水 ③□キャベツ 食塩 ■にんじん 食塩 しょうゆ ④●木綿豆腐 ●油揚げ □たまねぎ ■にんじん □えのきたけ ■葉ねぎ かつお節(だし用) だし昆布 しょうゆ 清酒 食塩 水 ⑤○牛乳		①▲基準パン ②●若鶏もも肉 ▲じゃがいも □たまねぎ ■にんじん □(冷)ホールコーン □クリームコーン △ナタネサラダ油 クリームポタージュの素 ○牛乳 ○脱脂粉乳 コンソメ 食塩 こしょう 水 ③●(冷)豚レバー ▲コーンスターチ △食用米油 ④□キャベツ 食塩 ⑤○牛乳		①▲ごはん ②●絞豆腐 ▲コーンスターチ △食用米油 ●豚もも肉 □たまねぎ ■にんじん □(乾)しいたけ ■チンゲンサイ △ナタネサラダ油 □しょうが しょうゆ ▲さとう 食塩 ▲コーンスターチ 水 ③▲じゃがいも ○(乾)わかめ □たまねぎ ■にんじん □えのきたけ ■葉ねぎ かつお節(だし用) だし昆布 ●赤みそ ●中みそ 水 ④○牛乳		①▲ごはん ②●豚肩肉 清酒 しょうゆ ■ピーマン □たけのこ(水煮) △ごま油 □おろしにんにく □しょうが しょうゆ ▲さとう 清酒 オイスターソース ▲コーンスターチ ③●豚もも肉 ▲緑豆はるさめ □たまねぎ ■にんじん □ブラックマッペもやし □(乾)きくらげ ■葉ねぎ 中華スープの素 しょうゆ 清酒 食塩 こしょう △白いりごま 水 ④○小魚アーモンド ⑤○牛乳		郷土産物の日 「たまねぎ」 「チンゲンサイ」 「きゅうり」「もやし」		今月のテーマ 「日本型食生活に ついて知ろう」 食育月間		郷土産物の日 「鶏卵」「たまねぎ」 「葉ねぎ」「小いわし」 「こまつな」		郷土産物の日 「だいこん」「こまつな」	
	栄養量	749	2.3	713	2.4	751	2.8	743	2.3	752	2.4	744	2.0	726	2.0	841	3.6	762	2.7	745	2.2							

※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



今月の給食費納期限
【第1期】30日(月)

※今月の主な
地場産物(予定)

米

牛乳

鶏卵

小いわし

こまつな

たまねぎ

ねぎ

えのきたけ

米麺

だいこん

チンゲンサイ

きゅうり

もやし

