

EG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肉みそごぼう丼 (ごはん) ②かき卵汁 ③チーズ ④牛乳		①ごはん ②揚げ鶏のねぎだれ ③米麺汁 ④牛乳		①玄米ごはん ②うま煮 ③はりはり漬 ④かみかみ昆布 ⑤牛乳		①パン ②チョコレートスプレッド ③ビーフシチュー ④ツナサラダ ⑤牛乳		①ごはん ②赤魚の竜田揚げ ③きゅうりの塩もみ ④豚汁 ⑤牛乳		①ごはん ②豚肉のしょうが焼き ③野菜炒め ④もずくスープ ⑤牛乳		①ドライカレー (ごはん) ②ポテトサラダ ③牛乳		①ごはん ②生揚げの中華煮 ③春雨と野菜の炒め物 ④ブルーベリーゼリー ⑤牛乳		①バターパン ②鶏肉と野菜のスープ煮 ③ベーコンポテト ④牛乳		①ごはん ②さけのから揚げ ③昆布あえ ④豆腐汁 ⑤牛乳									
食材料名	①▲ごはん ●牛もも肉 □たまねぎ □(冷)ごぼう ■にんじん ■ピーマン △ナタネサラダ油 豆板醤 ●赤みそ ●中みそ しょうゆ ▲さとう 水 ②●殺菌液卵(チルド) ●木綿豆腐 □たまねぎ ■にんじん □えのきたけ ■みずな かつお節(だし用) だし昆布 しょうゆ 清酒 食塩 ▲でん粉 水 ③○角チーズ ④○牛乳		①▲ごはん ②●若鶏もも肉 清酒 □粉しょうが ▲でん粉 △コーンスターチ △食用米油 □白ねぎ しょうゆ ▲さとう みりん 水 ③▲(乾)米めん ●ちくわ □たまねぎ ■にんじん □緑豆もやし(太もやし) □えのきたけ ■みずな 煮干し(だし用) しょうゆ 清酒 食塩 水 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 △ナタネサラダ油 □たけのこ(水煮) △ナタネサラダ油 しょうゆ ▲さとう みりん 水 ③●ちくわ ○ちりめんいりこ □切干しだいこん □きゅうり 食塩 食酢 ▲さとう しょうゆ 食塩 ④○切昆布 ⑤○牛乳		①▲基準パン ②△チョコレートスプレッド 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 □トマトケチャップ ウスターソース ビーフシチューの素 コンソメ 食塩 こしょう 水 ④●まぐろ(スープ漬) □キャベツ □きゅうり 食塩 ■にんじん 食酢 △ナタネサラダ油 ▲さとう 食塩 こしょう 洋がらし ⑤○牛乳		①▲ごはん ②●(冷)赤魚(角切) しょうゆ 清酒 □粉しょうが ▲でん粉 ▲コーンスターチ △食用米油 ③□きゅうり 食塩 ④●豚もも肉 ▲じゃがいも 板こんにやく □たまねぎ ■にんじん □だいこん ■みずな 煮干し(だし用) ●中みそ ●白みそ 水 ⑤○牛乳		①▲ごはん ②●豚もも肉 □粉しょうが しょうゆ 清酒 みりん ▲さとう △ナタネサラダ油 □緑豆もやし(太もやし) ■にんじん △ナタネサラダ油 □キャベツ ○緑豆もやし(太もやし) 食塩 こしょう 水 ③○キャベツ 食塩 △ナタネサラダ油 □緑豆もやし(太もやし) ■にんじん ■みずな 中華スープの素 清酒 しょうゆ 食塩 こしょう △ごま油 水 ⑤○牛乳		①▲ごはん ●豚もも肉 ●レンズ豆(蒸し) □たまねぎ ■にんじん △ナタネサラダ油 □おろしにんにく □トマトケチャップ ウスターソース □ブルーベリーゼリー カレー粉(アレルギー不使用) カレー粉 食塩 こしょう 水 ②●ロースハム ▲じゃがいも □きゅうり 食塩 ■にんじん ■みずな ■にんじん △マヨネーズ風味料(ノンエッグ) 食酢 ▲さとう 食塩 こしょう 洋がらし 水 ③○牛乳		①▲ごはん ②●豚もも肉 ●(冷)生揚げ □たまねぎ ■にんじん ■チンゲンサイ △ナタネサラダ油 □しょうが □おろしにんにく 豆板醤 しょうゆ ●赤みそ ▲さとう 水 ③●牛もも肉 ▲緑豆はるさめ □緑豆もやし(太もやし) ■こまつな ■にんじん △ナタネサラダ油 □おろしにんにく しょうゆ ▲さとう 食塩 ④▲ブルーベリーゼリー 水 ⑤○牛乳		①▲バターパン ②●若鶏もも肉 ●うずら卵 ●大豆(水煮) □たまねぎ □キャベツ ■にんじん コンソメ 食塩 こしょう 水 ③●ベーコン ▲じゃがいも △ナタネサラダ油 食塩 こしょう ④○牛乳		①▲ごはん ②●(冷)さけ(角切) 食塩 こしょう ▲でん粉 △コーンスターチ △食用米油 □キャベツ ○塩昆布佃煮 食塩 ④●木綿豆腐 ○(乾)わかめ □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 水 ⑤○牛乳		①▲ごはん ②○のり佃煮 ③●若鶏もも肉 ●うずら卵 ●凍り豆腐(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 ④●ちくわ ■ほうれんそう □キャベツ ■にんじん ●かつお節(和え物用) しょうゆ ⑤○牛乳							
	地場産物の日 「米麺」「えのきたけ」		地場産物の日 「米麺」「えのきたけ」		「歯と口の健康週間」		地場産物の日 「たまねぎ」「きゅうり」		地場産物の日 「たまねぎ」「きゅうり」		地場産物の日 「もやし」「小松菜」		地場産物の日 「もやし」「小松菜」		地場産物の日 「もやし」「小松菜」		地場産物の日 「もやし」「小松菜」		地場産物の日 「もやし」「小松菜」		地場産物の日 「もやし」「小松菜」							
栄養量	747	2.8	810	2.0	738	2.1	725	3.2	720	2.0	715	2.4	804	1.9	806	2.1	744	3.2	731	2.1	715	2.3						
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小型パインパン 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うずみ (ごはん) ②小さいわしのから揚げ ③赤じそあえ ④牛乳		①減量ごはん ②親子うどん ③ちくわの天ぷら ④ひじきの炒め煮 ⑤牛乳		①ごはん ②豚じゃが ③ごま酢あえ ④チーズ ⑤牛乳		①ごはん ②さばの塩焼き ③即席漬 ④みそ汁 ⑤牛乳		①ごはん ②さばの塩焼き ③鶏レバーのから揚げ ④みそ汁 ⑤牛乳		①黒糖パン ②コーンシチュー ③豚レバーのから揚げ ④みそ汁 ⑤牛乳		①チキンカレーライス (ごはん) ②フレンチサラダ ③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牛乳							
食材料名	①▲ごはん ②●豚もも肉 ●木綿豆腐 □たまねぎ ■にんじん □たけのこ(水煮) ■チンゲンサイ △ナタネサラダ油 □しょうが □おろしにんにく 豆板醤 中華スープの素 しょうゆ ▲さとう 食塩 ▲でん粉 ③●ロースハム ▲緑豆はるさめ □きゅうり 食塩 ■にんじん 食酢 しょうゆ ▲さとう 食塩 △ごま油 ④○牛乳		①▲ごはん ②●(冷)ホキ(切身) ▲小麦粉 食塩 水 ③●さつま揚げ □切干しだいこん ■にんじん △ナタネサラダ油 しょうゆ ▲さとう 清酒 水 ④●木綿豆腐 ▲じゃがいも □たまねぎ ■にんじん ■こまつな ○ちりめんいりこ ●中みそ ●白みそ 水 ⑤○牛乳		①▲パインパン ②▲スパゲッティ 食塩 △ナタネサラダ油 ●豚もも肉 ●レンズ豆(蒸し) □たまねぎ ■にんじん □ぶなしめじ ■葉ねぎ 煮干し(だし用) だし昆布 かつお節(だし用) しょうゆ 清酒 食塩 ▲でん粉 水 ②○(冷)小さいわし(唐揚げ用) △食用米油 ③□キャベツ 食塩 ■にんじん 食酢 △ナタネサラダ油 ▲さとう 食塩 こしょう 洋がらし ④○牛乳		①▲ごはん ●若鶏もも肉 ●(冷)絹厚揚げ 板こんにやく □だいこん ■にんじん □ぶなしめじ ■葉ねぎ 煮干し(だし用) しょうゆ みりん 食塩 水 ③●白ちくわ ▲小麦粉 水 ④●さつま揚げ つきこんにやく ○(乾)芽ひじき ■にんじん △ナタネサラダ油 しょうゆ ▲さとう みりん 水 ⑤○牛乳		①▲ごはん ②●豚もも肉 ●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 □しょうが ▲さとう 清酒 水 ③●ちくわ □切干しだいこん □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 ④○角チーズ ⑤○牛乳		①▲ごはん ②●(冷)さば素焼き 清酒 食塩 △ナタネサラダ油 ③□キャベツ □きゅうり 食塩 しょうゆ ④●木綿豆腐 ●油揚げ ▲じゃがいも ○(乾)わかめ □たまねぎ ■にんじん ■みずな 煮干し(だし用) ●中みそ ●白みそ 水 ⑤○牛乳		①▲ごはん ②●(冷)さば素焼き 清酒 食塩 △ナタネサラダ油 ③□キャベツ □きゅうり 食塩 しょうゆ ④●木綿豆腐 ●油揚げ ▲じゃがいも ○(乾)わかめ □たまねぎ ■にんじん ■みずな 煮干し(だし用) ●中みそ ●白みそ 水 ⑤○牛乳		①▲黒糖パン ②●若鶏胸肉 ▲じゃがいも □たまねぎ ■にんじん □クリームコーン □(冷)ホールコーン △ナタネサラダ油 カレー粉(アレルギー不使用) □トマトケチャップ コンソメ 食塩 カレー粉 ガラムマサラ 水 ②●ロースハム ○キャベツ □きゅうり 食塩 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 ●若鶏もも肉 ▲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 カレー粉(アレルギー不使用) □トマトケチャップ コンソメ 食塩 カレー粉 ガラムマサラ 水 ②●ロースハム ○キャベツ □きゅうり 食塩 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●牛もも肉 清酒 しょうゆ ■ピーマン □たけのこ(水煮) △ナタネサラダ油 □おろしにんにく □しょうが しょうゆ ▲さとう 清酒 水 ③●豚もも肉 ▲緑豆はるさめ □たまねぎ □緑豆もやし(太もやし) ■にんじん ■チンゲンサイ 中華スープの素 しょうゆ 清酒 食塩 こしょう △ごま油 水 ④○牛乳		食育の日 (わ食の日)		郷土(広島県)に 伝わる料理		今月のテーマ・ 食育月間 「日本型食生活に ついて知ろう」		今月のテーマ・ 食育月間 「日本型食生活に ついて知ろう」	
	栄養量	703	2.0	733	2.5	745	2.8	747	1.8	745	3.0	733	2.2	746	2.2	879	3.7	757	2.6	706	1.9							

※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

米麺

えのきたけ

たまねぎ

きゅうり

もやし

小松菜

ピーマン

チンゲン菜