

F 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ごはん ②白身魚の磯辺揚げ ③筑前煮 ④甘酢あえ ⑤ひじき佃煮 ⑥牛乳	①ごはん ②豚しゃぶのおろし レモンソースかけ ③たこじゃが ④小さいのから揚げ ⑤みかん(シロップ漬け) ⑥牛乳	①麦ごはん ②鶏肉のから揚げ ③スパゲッティ ④せんちゃんサラダ ⑤チンゲン菜のソテー ⑥食育ミックス ⑦牛乳	①パン ②いちごジャム ③オムレツトマトチーズソースかけ ④ウインナーと野菜のスープ煮 ⑤カレーあえ ⑥レバーのから揚げ ⑦牛乳	①ごはん ②白身魚のごまみそがらめ ③赤じそあえ ④吉野煮 ⑤卵とほうれん草の炒め物 ⑥りんご ⑦牛乳	①麦ごはん ②牛肉と豚肉の炒め物 ③キャベツのさっぱり サラダ ④大学いも ⑤ひじき佃煮 ⑥牛乳	①赤じそごはん ②あじフライ ③温野菜 ④高野豆腐の五目煮 ⑤ブロッコリーサラダ ⑥レモン角ゼリー ⑦牛乳	①ごはん ②ハンバーグデミグラス ソースかけ ③卵とチンゲン菜のソテー ④えびサラダ ⑤ひよこ豆のカレー揚げ ⑥牛乳	①リッチパン ②タンドリーチキン ③フライドポテト ④鉄ちゃんサラダ ⑤トマトマカロニソテー ⑥枝豆 ⑦牛乳	①ごはん ②白身魚の甘辛揚げ ③もやしのソテー ④じゃがいものそぼろ煮 ⑤おかかあえ ⑥パイ(シロップ漬け) ⑦牛乳	①ごはん ②白身魚の中華あんかけ ③ホイコーロー ④ナムル ⑤マカロニきなこと ⑥牛乳
食材料名	①▲ごはん ②●(冷)ホキ(切身) うすくちしょうゆ 清酒 ▲小麦粉 ●(冷)鶏卵(液卵) ●きな粉 ○(乾)あおさ 食塩 水 △食用米油 ③●若鶏もも肉 しょうゆ ▲さとう 板こんにやく □(冷)れんこん ■にんじん □(乾)しいたけ △ごま油 しょうゆ ▲さとう みりん ④●ちくわ ○ちりめんいりこ ○(冷)茗わめ □キャベツ 食塩 □切干しだいこん ■にんじん 食酢 ▲さとう しょうゆ 食塩 ⑤○ひじき佃煮 ⑥○牛乳	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 レモン果汁 □レモン果汁 だし昆布 かつお節(だし用) 水 ③●(冷)たこ 清酒 ●さつま揚げ ▲じゃがいも 糸こんにやく □たまねぎ ■にんじん □(冷)えだまめ △ナタネサラダ油 しょうゆ ▲さとう みりん 清酒 水 ④○(冷)小さい(唐揚げ用) △食用米油 食塩 ⑤○みかん(シロップ漬け) ⑥○牛乳 郷土(広島県)に伝わる料理 地場産物の日 「きゅうり」「小さいわし」	①▲麦ごはん ②●若鶏胸肉 □しょうが しょうゆ 清酒 食塩 ▲でん粉 □ガーリックパウダー △食用米油 ③▲スパゲッティ 食塩 △ナタネサラダ油 □たまねぎ ■ピーマン △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 コンソメ 食塩 こしょう ④●まぐろ(スープ漬) ○(冷)茗わめ □きゅうり 食塩 □キャベツ 食塩 □切干しだいこん ■にんじん □ホールコーン △ごまクリーミードレッシング ⑤●ペーコン ■チンゲンサイ ■にんじん △ナタネサラダ油 食塩 こしょう ⑥○かえりいりこ(加熱) ●煎り大豆 ○切昆布 ⑦○牛乳 歯と口の健康週間 地場産物の日 「ピーマン」「チンゲンサイ」	①▲基準パン ②▲いちごジャム ③●(冷)プレーンオムレツ □たまねぎ □えのきたけ △食用米油 △ナタネサラダ油 □おろしにんにく ○粉チーズ □トマトペースト □トマトケチャップ ウスターソース コンソメ ▲さとう 食塩 こしょう 水 ④●若鶏もも肉 ●(冷)絹厚揚げ □だいこん ■にんじん しょうゆ ▲さとう 清酒 食塩 だし昆布 水 ▲でん粉 ⑤■(冷)鶏卵(液卵) ○脱脂粉乳 食塩 △ナタネサラダ油 ■(冷)ほうれんそう △ナタネサラダ油 しょうゆ 食塩 こしょう ⑥●(冷)豚レバー ▲でん粉 △食用米油 ⑦○牛乳 食育月間	①▲ごはん ②●(冷)赤魚(角切) しょうゆ 清酒 □たまねぎ ■赤ピーマン ■ピーマン □切干しだいこん ●赤みそ ▲さとう みりん 水 ③○緑豆もやし(太もやし) ■(乾)赤じそ粉 食塩 ④●若鶏もも肉 ●(冷)絹厚揚げ □だいこん ■にんじん しょうゆ ▲さとう 清酒 食塩 だし昆布 水 ▲でん粉 ⑤●(冷)鶏卵(液卵) ○脱脂粉乳 食塩 △ナタネサラダ油 ■(冷)ほうれんそう △ナタネサラダ油 しょうゆ 食塩 こしょう ⑥○りんご 食塩 ⑦○牛乳 食育月間	①▲ごはん ②●牛もも肉 ●豚もも肉 □たまねぎ ■赤ピーマン □切干しだいこん ■にんじん ■(乾)しいたけ △ごま油 しょうゆ ▲さとう ③●まぐろ(スープ漬) ○ちりめんいりこ □キャベツ 食塩 ■こまつな ■にんじん △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 ④▲さつまいも △食用米油 ▲さとう 水あめ しょうゆ 食塩 食酢 水 △黒いりごま ⑤○ひじき佃煮 ⑥○牛乳	①▲ごはん ②●(乾)赤じそ粉 ■(乾)あじフライ △食用米油 お好みソース ③○キャベツ □ピーマン □切干しだいこん △ナタネサラダ油 しょうゆ ▲さとう みりん 水 ④●凍り豆腐(ダイス) □だいこん ■にんじん □(乾)しいたけ ▲さとう みりん 食塩 だし昆布 水 ⑤●まぐろ(スープ漬) ■(冷)ブロッコリー □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 ④▲さつまいも △食用米油 ▲さとう 水あめ しょうゆ 食塩 食酢 水 △黒いりごま ⑤○ひじき佃煮 ⑥○牛乳	①▲ごはん ②●(冷)ハンバーグ △ナタネサラダ油 □たまねぎ □えのきたけ △ナタネサラダ油 デミグラスソース □トマトケチャップ ウスターソース ▲さとう ③●(冷)鶏卵(液卵) ○脱脂粉乳 食塩 △ナタネサラダ油 ■チンゲンサイ △ナタネサラダ油 食塩 こしょう ④●(冷)むきえび(L) □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●ひよこ豆(水煮) ▲でん粉 △食用米油 食塩 カレー粉 こしょう ⑥○牛乳	①▲リッチパン ②●若鶏もも肉(角切) 清酒 こしょう ○ヨーグルト □トマトケチャップ ウスターソース しょうゆ カレー粉 △ナタネサラダ油 ③▲(冷)フライドポテト △食用米油 食塩 ④●まぐろ(スープ漬) ○(乾)芽ひじき ○(乾)芽ひじき しょうゆ 水 ⑤▲マカロニ(エルボ) 食塩 △ナタネサラダ油 ●ペーコン □たまねぎ □トマトケチャップ △ナタネサラダ油 □トマトペースト ウスターソース 食塩 こしょう ⑥○(冷)えだまめ ⑦○牛乳	①▲ごはん ②●(冷)赤魚(角切) □しょうが 清酒 ▲でん粉 △食用米油 しょうゆ ▲さとう みりん 七味唐辛子 ③○緑豆もやし(太もやし) □(冷)ホールコーン △ナタネサラダ油 食塩 こしょう ④●豚もも肉 ●(冷)絹厚揚げ ▲じゃがいも □たまねぎ ■にんじん △ごま油 □おろしにんにく 豆板醤 甜面醬(ごま不使用) うすくちしょうゆ 食塩 こしょう ④□緑豆もやし(太もやし) ■(冷)ほうれんそう しょうゆ 食塩 ▲さとう 食塩 △ごま油 ⑤▲マカロニ(シェル) ●きな粉 ▲さとう 食塩 ⑥○牛乳	①▲ごはん ②●(冷)ホキ(切身) 清酒 食塩 ▲でん粉 △食用米油 □たまねぎ ■にんじん □(乾)きくらげ □えのきたけ △ごま油 しょうゆ ▲さとう みりん しょうゆ 清酒 中華スープの素 食塩 こしょう 水 ③●鶏もも肉 □キャベツ □たまねぎ ■赤ピーマン △ごま油 □おろしにんにく 豆板醤 甜面醬(ごま不使用) うすくちしょうゆ 食塩 こしょう ④□緑豆もやし(太もやし) ■(冷)ほうれんそう しょうゆ 食塩 ▲さとう 食塩 △ごま油 ⑤▲マカロニ(ジェル) ●きな粉 ▲さとう 食塩 ⑥○牛乳
栄養量	710 2.4	720 2.3	796 1.9	737 3.7	746 2.3	821 1.8	733 2.0	741 1.9	848 3.8	739 2.2	734 2.7
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鶏肉のカレー煮 ③和風サラダ ④フルーツミックス ⑤大豆のおおき揚げ ⑥牛乳	①ごはん ②さけの塩焼き ③きゅうりの塩もみ ④揚げ豆腐のそぼろあんかけ ⑤ごまあえ ⑥さつまいものレモン煮 ⑦牛乳	①黒糖パン ②豚肉のケチャップソース ③シーザーサラダ ④カレーポテト ⑤いちご角ゼリー ⑥牛乳	①麦ごはん ②白身魚のガーリック揚げ ③温野菜 ④せんちゃん焼きそば ⑤卵サラダ ⑥りんご ⑦牛乳	①ごはん ②鶏肉のマスタード焼き ③温野菜 ④生揚げの中華煮 ⑤にんじんの卵とじ ⑥パイ(シロップ漬け) ⑦牛乳	①ごはん ②さばの煮付け ③高野豆腐のかき揚げ ④カラフルサラダ ⑤ひじき佃煮 ⑥牛乳	①ごはん ②さばの煮付け ③高野豆腐のかき揚げ ④カラフルサラダ ⑤ひじき佃煮 ⑥牛乳	①ごはん ②鶏肉のカレー揚げ ③赤じそあえ ④とうがんとすのえびあんかけ ⑤小松菜の炒め物 ⑥みかん(シロップ漬け) ⑦牛乳	①バターパン ②白身魚の香草焼き ③鶏肉のトマトチーズ煮 ④フレンチサラダ ⑤すいか ⑥牛乳	①ごはん ②みそカツ ③温野菜 ④ツナビーンズサラダ ⑤ひじきの炒め煮 ⑥オレンジ ⑦牛乳	①ごはん ②鶏肉とれんこんの 甘辛揚げ ③かぼちゃの煮物 ④キャベツサラダ ⑤レモン角ゼリー ⑥牛乳
食材料名	①▲ごはん ②●若鶏胸肉 ▲じゃがいも □たまねぎ ■にんじん △ナタネサラダ油 ●豆乳 カレーウ(アレルギー不使用) コンソメ 食塩 カレー粉 こしょう 水 ③●ロースハム □キャベツ 食塩 □きゅうり 食塩 ■にんじん ●かつお節(和え物用) ○塩昆布佃煮 食酢 △ナタネサラダ油 しょうゆ ▲さとう 食塩 こしょう 洋がらし ④○パイ(シロップ漬け) ▲(冷)レモンゼリー ▲でん粉 △食用米油 食塩 ○(乾)あおさ ⑥○牛乳	①▲ごはん ②●(冷)さけ(切身) 塩 こしょう 清酒 △ナタネサラダ油 ③○きゅうり 食塩 ④●(冷)揚げ豆腐 △食用米油 ●豚もも肉 ■葉ねぎ □しょうが しょうゆ みりん 清酒 だし昆布 かつお節(だし用) 水 ▲でん粉 ⑤●ちくわ ■(冷)ほうれんそう ■にんじん □緑豆もやし(太もやし) しょうゆ ▲さとう △半すり白いりごま ⑥▲さつまいも □レモン果汁 ▲さとう 食塩 水 ⑦○牛乳 食育の日(わ食の日) 今月のテーマ 「日本型食生活に ついて知ろう」	①▲黒糖パン ②●豚もも肉 □しょうが しょうゆ 清酒 ▲でん粉 ▲でん粉 ●(冷)豚レバー ▲でん粉 △食用米油 □たまねぎ ■ピーマン △ナタネサラダ油 □トマトケチャップ しょうゆ ウスターソース ▲さとう ③●ペーコン △ナタネサラダ油 □キャベツ 食塩 ■にんじん △シーザードレッシング ④▲じゃがいも 食塩 カレー粉 こしょう ⑤▲(冷)いちご角ゼリー ⑥○牛乳 地場産物の日 「たまねぎ」 「じゃがいも」	①▲麦ごはん 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■(冷)ブロッコリー 食塩 コンソメ ④▲中華めん(ゆで) ●豚もも肉 □緑豆もやし(太もやし) ■にんじん □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●(冷)鶏卵(液卵) ○脱脂粉乳 食塩 △ナタネサラダ油 □キャベツ 食塩 □きゅうり 食塩 △マヨネーズ風調味料(ノンエッグ) ⑥□りんご 食塩 ⑦○牛乳	①▲ごはん ②●若鶏もも肉(角切) しょうゆ 清酒 粒入りマスタード うすくちしょうゆ ▲さとう ③○キャベツ 食塩 コンソメ ④●豚もも肉 ●(冷)絹厚揚げ □たまねぎ ■にんじん ■にら □(乾)きくらげ △ごま油 □しょうが □おろしにんにく 豆板醤 しょうゆ 食塩 こしょう 水 ⑤●(冷)鶏卵(液卵) ○脱脂粉乳 ■にんじん □えのきたけ 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□パイ(シロップ漬け) ⑦○牛乳	①▲ごはん ②●(冷)さば素焼き しょうゆ 清酒 粒入りマスタード うすくちしょうゆ ▲さとう 清酒 水 □白ねぎ ③○ちりめんいりこ ●凍り豆腐(細切) しょうゆ ●大豆(水煮) □たまねぎ ■にんじん ▲小麦粉 ●(冷)鶏卵(液卵) ●きな粉 しょうゆ 食塩 こしょう 水 △食用米油 ④●かに風味かまぼこ ■(冷)ブロッコリー □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 ⑤○ひじき佃煮 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○緑豆もやし(太もやし) ■(乾)赤じそ粉 清酒 食塩 ④●(冷)むきえび(L) □とうがん □(冷)揚げなす 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 ▲でん粉 ⑤○ちりめんいりこ ■こまつな ■にんじん △ごま油 しょうゆ 食塩 こしょう ⑥□みかん(シロップ漬け) ⑦○牛乳 地場産物の日 「もやし」「こまつな」	①▲バターパン ②●(冷)ホキ(切身) △食用米油 食塩 こしょう □たまねぎ □(乾)パセリ △半すり白いりごま △食用米油 うすくちしょうゆ 清酒 食塩 ③●若鶏胸肉 ▲じゃがいも □たまねぎ △ナタネサラダ油 ○粉チーズ □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 ■にんじん □ホールコーン 食酢 △ナタネサラダ油 ▲さとう 食塩 こしょう 洋がらし ⑤□すいか ⑥○牛乳	①▲ごはん ②●(冷)ヒレカツ △食用米油 ●赤みそ みりん ▲さとう 清酒 △白いりごま ③○キャベツ ④●まぐろ(スープ漬) ●大豆(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) ⑤●油揚げ ○(乾)芽ひじき ■にんじん △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□オレンジ ⑦○牛乳	①▲ごはん ②●若鶏胸肉 □しょうが 清酒 △ごま油 ▲でん粉 △食用米油 □(冷)れんこん ▲でん粉 △食用米油 □切干しだいこん しょうゆ ▲さとう 清酒 みりん △白いりごま ③●豚もも肉 ■かぼちゃ △ナタネサラダ油 □しょうが ▲さとう しょうゆ 清酒 食塩 水 ④●かに風味かまぼこ □キャベツ 食塩 □きゅうり 食塩 △シーザードレッシング ⑤▲(冷)レモンゼリー ⑥○牛乳	
栄養量	756 2.7	740 1.8	842 3.4	769 2.2	804 2.5	843 2.4	744 2.3	774 3.5	776 1.6	855 2.0	

※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



小さいわし



きゅうり



ピーマン



チンゲンサイ



たまねぎ



じゃがいも



もやし



こまつな