

# A小 令和7年10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(水)                                                                                                                                                                                                                                                                                         |     | 2日(木)                                                                                                                                                                                                                                                         |     | 3日(金)                                                                                                                                                                                                                                                                                 |     | 6日(月)                                                                                                                                                                                                                                                |     | 7日(火)                                                                                                                                                                                                                                                                         |     | 8日(水)                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |     | 9日(木)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |     | 10日(金)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |     | 14日(火)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |     | 15日(水)                                                                                                                                                                                                                                                                                           |     | 16日(木)                                                                                                                                                                                                       |     |
|------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| 献立名  | ①ごはん<br>②なまあげのちゅうかに<br>③こまつなのちゅうか<br>サラダ<br>④ぎゅうにゅう                                                                                                                                                                                                                                           |     | ①パン<br>②あかうおのレモンあげ<br>③キャベツのソテー<br>④クリームスープ<br>⑤ぎゅうにゅう                                                                                                                                                                                                        |     | ①ごはん<br>②ふくめに<br>③おかかあえ<br>④ぎゅうにゅう                                                                                                                                                                                                                                                    |     | ①ごはん<br>②さけのからあげ<br>③だいこんのゆずあえ<br>④つきみじる<br>⑤ぎゅうにゅう                                                                                                                                                                                                  |     | ①げんまいごはん<br>②のりつくだに<br>③よしのに<br>④やさしいため<br>⑤ぎゅうにゅう                                                                                                                                                                                                                            |     | ①ぶたどん<br>(ごはん)<br>②かわりきんぴら<br>③ぎゅうにゅう                                                                                                                                                                                                                                                                    |     | ①パン<br>②だいずシチュー<br>③げんきサラダ<br>④ぎゅうにゅう                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |     | ①ごはん<br>②はつぼうさい<br>③レバーのからあげ<br>④もやしのちゅうかあえ<br>⑤ぎゅうにゅう                                                                                                                                                                                                                                                                                     |     | ①ごはん<br>②とりにくのからあげ<br>③ひじきのいために<br>④かきたまじる<br>⑤ぎゅうにゅう                                                                                                                                                                                                                                                                    |     | ①ひろしまカレー(ビーフ)<br>(ごはん)<br>②やさいソテー<br>③ぎゅうにゅう                                                                                                                                                                                                                                                     |     | ①バターパン<br>②ぶたにくとやさいの<br>スープに<br>③グリーンサラダ<br>④ぎゅうにゅう                                                                                                                                                          |     |
| 食材料名 | ①▲ごはん<br>②●豚肩肉<br>●(冷)生揚げ<br>□たまねぎ<br>■にんじん<br>■にら<br>△ごま油<br>□おろしにんにく<br>□しょうが<br>豆板醤<br>●赤みそ<br>しょうゆ<br>みりん<br>▲さとう<br>▲コーンスターチ<br>△白いりごま 水<br>③●まぐろ(油漬)<br>▲緑豆はるさめ<br>■こまつな<br>□ホールコーン<br>■にんじん<br>食酢 しょうゆ<br>▲さとう<br>△ごま油<br>食塩<br>④○牛乳<br><div>教科関連献立<br/>3年生社会科<br/>「広島市の人々の仕事」</div>   |     | ①▲基準パン<br>②●(冷)赤魚(角切)<br>清酒<br>▲コーンスターチ<br>△食用米油<br>□レモン果汁<br>しょうゆ<br>▲さとう<br>みりん<br>③□キャベツ<br>△ナタネサラダ油<br>食塩<br>こしょう<br>④●若鶏胸肉<br>▲じゃがいも<br>□たまねぎ<br>■にんじん<br>□(冷)ホールコーン<br>△ナタネサラダ油<br>クリームポタージュの素<br>○牛乳<br>○脱脂粉乳<br>コンソメ<br>食塩<br>こしょう<br>水<br>⑤○牛乳       |     | ①▲ごはん<br>②●若鶏もも肉<br>●うずら卵<br>●凍り豆腐(ダイス)<br>▲じゃがいも<br>板こんにやく<br>■にんじん<br>△ナタネサラダ油<br>しょうゆ<br>▲さとう<br>みりん<br>食塩<br>水<br>③□キャベツ<br>食塩<br>■ほうれんそう<br>■にんじん<br>しょうゆ<br>●かつお節(和え物用)<br>④○牛乳                                                                                                 |     | ①▲ごはん<br>②●(冷)さけ(角切)<br>食塩<br>こしょう<br>▲コーンスターチ<br>△食用米油<br>③□だいこん<br>食塩<br>▲さとう<br>□ゆず果汁<br>食酢 しょうゆ<br>食塩<br>水<br>④▲(冷)白玉もち<br>●若鶏胸肉<br>●油揚げ<br>▲じゃがいも<br>■にんじん<br>■しいたけ<br>■葉ねぎ<br>煮干し(だし用)<br>●中みそ<br>●白みそ<br>水<br>⑤○牛乳<br><div>行事食<br/>「月見」</div> |     | ①▲玄米ごはん<br>②○のり佃煮<br>③●若鶏もも肉<br>●(冷)生揚げ<br>▲じゃがいも<br>板こんにやく<br>□だいこん<br>■にんじん<br>△ナタネサラダ油<br>しょうゆ<br>▲さとう<br>清酒<br>食塩<br>水<br>④●豚肩肉<br>●さつま揚げ<br>▲じゃがいも<br>□ごぼう<br>■にんじん<br>△ナタネサラダ油<br>しょうゆ<br>▲さとう<br>みりん<br>△白いりごま<br>③○牛乳<br><div>地場産物の日<br/>「だいこん」「もやし」<br/>「こまつな」</div> |     | ①▲ごはん<br>●豚肩肉<br>糸こんにやく<br>□たまねぎ<br>■にんじん<br>■葉ねぎ<br>しょうゆ<br>▲さとう<br>清酒<br>食塩<br>水<br>②●牛肩肉<br>●さつま揚げ<br>▲じゃがいも<br>□ごぼう<br>■にんじん<br>△ナタネサラダ油<br>しょうゆ<br>▲さとう<br>みりん<br>③●ロースハム<br>□キャベツ<br>食塩<br>□きゅうり<br>食塩<br>■ホールコーン<br>■にんじん<br>●かつお節(和え物用)<br>○塩昆布佃煮<br>△ナタネサラダ油<br>▲さとう<br>食塩 しょうゆ<br>洋がらし<br>③○牛乳 |     | ①▲基準パン<br>②●若鶏胸肉<br>白ワイン<br>●大豆(水煮)<br>▲じゃがいも<br>□たまねぎ<br>□だいこん<br>■チンゲンサイ<br>△ナタネサラダ油<br>小麦粉<br>△ナタネサラダ油<br>○牛乳<br>○脱脂粉乳<br>コンソメ<br>食塩<br>こしょう 水<br>③●ロースハム<br>□キャベツ<br>食塩<br>□きゅうり<br>食塩<br>■ホールコーン<br>■にんじん<br>●かつお節(和え物用)<br>○塩昆布佃煮<br>△ナタネサラダ油<br>▲さとう<br>食塩 しょうゆ<br>洋がらし<br>④○牛乳<br><div>目の愛護デー<br/>今月のテーマ<br/>「目によい食べもの<br/>について知ろう」</div> |     | ①▲ごはん<br>②●豚もも肉<br>●うずら卵<br>□白菜 □たまねぎ<br>■にんじん<br>□たけのこ(水煮)<br>□(乾)きくらげ<br>■チンゲンサイ<br>△ナタネサラダ油<br>しょうゆ<br>□しょうが<br>中華スープの素<br>しょうゆ 清酒<br>オイスターソース<br>こしょう<br>▲コーンスターチ<br>△豚レバー<br>③●(冷)豚レバー<br>▲コーンスターチ<br>△食用米油<br>④□緑豆もやし(太もやし)<br>しょうゆ<br>食酢 しょうゆ<br>▲さとう 食塩<br>△ごま油<br>⑤○牛乳<br><div>目の愛護デー<br/>今月のテーマ<br/>「目によい食べもの<br/>について知ろう」</div> |     | ①▲ごはん<br>②●若鶏もも肉<br>食塩 しょうゆ<br>□ガーリックパウダー<br>▲コーンスターチ<br>△食用米油<br>③●さつま揚げ<br>つきこんにやく<br>○(乾)芽ひじき<br>■にんじん<br>△ナタネサラダ油<br>しょうゆ<br>▲さとう<br>みりん<br>だし汁(かつお節・昆布)<br>④●鶏卵<br>●木綿豆腐<br>□たまねぎ<br>■にんじん<br>□えのきたけ<br>■葉ねぎ<br>かつお節(だし用)<br>だし昆布 しょうゆ<br>清酒 食塩<br>▲コーンスターチ 水<br>⑤○牛乳<br><div>地場産物の日<br/>「鶏卵」「えのきたけ」<br/>「ねぎ」</div> |     | ①▲ごはん<br>●牛もも肉<br>赤ワイン<br>▲じゃがいも<br>□たまねぎ<br>■にんじん<br>△ナタネサラダ油<br>□おろしにんにく<br>オールスパイス<br>▲小麦粉<br>△ナタネサラダ油<br>カレー粉<br>コンソメ<br>□トマトケチャップ<br>お好みソース<br>□ブルーベリーレ<br>オイスターソース<br>ウスターソース<br>しょうゆ<br>食塩<br>こしょう<br>水<br>②●豚肩肉<br>□キャベツ<br>■こまつな<br>■にんじん<br>△ナタネサラダ油<br>食塩<br>こしょう<br>ガラムマサラ 水<br>③○牛乳 |     | ①▲バターパン<br>②●豚肩肉<br>●白いんげん豆(水煮)<br>●うずら卵<br>▲じゃがいも<br>□たまねぎ<br>■にんじん<br>■(冷)ほうれんそう<br>コンソメ<br>食塩<br>こしょう<br>水<br>③●まぐろ(油漬)<br>□キャベツ<br>食塩<br>■こまつな<br>食酢<br>△ナタネサラダ油<br>▲さとう<br>食塩<br>こしょう<br>洋がらし<br>④○牛乳   |     |
|      | 栄養量                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 626 | 1.8                                                                                                                                                                                                                                                           | 603 | 2.5                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 591 | 1.5                                                                                                                                                                                                                                                  | 624 | 1.6                                                                                                                                                                                                                                                                           | 589 | 1.8                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 598 | 1.8                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 606 | 2.4                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 624 | 1.8                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 647 | 1.6                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 611 | 1.7                                                                                                                                                                                                          | 585 |
| 実施日  | 17日(金)                                                                                                                                                                                                                                                                                        |     | 20日(月)                                                                                                                                                                                                                                                        |     | 21日(火)                                                                                                                                                                                                                                                                                |     | 22日(水)                                                                                                                                                                                                                                               |     | 23日(木)                                                                                                                                                                                                                                                                        |     | 24日(金)                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |     | 27日(月)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |     | 28日(火)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |     | 29日(水)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |     | 30日(木)                                                                                                                                                                                                                                                                                           |     | 31日(金)                                                                                                                                                                                                       |     |
| 献立名  | ①ごはん<br>②ホキのあかじそあげ<br>③いりうのはな<br>④ひろしまっじり<br>⑤ぎゅうにゅう                                                                                                                                                                                                                                          |     | ①ごはん<br>②あげどうふの<br>そばあんかけ<br>③こめめんじり<br>④ぎゅうにゅう                                                                                                                                                                                                               |     | ①せんちゃんそぼろごはん<br>(ごはん)<br>②けんちんじる<br>③こめめんじり<br>④ぎゅうにゅう                                                                                                                                                                                                                                |     | ①ごはん<br>②ぶたじゃが<br>③あまずあえ<br>④チーズ<br>⑤ぎゅうにゅう                                                                                                                                                                                                          |     | ①こがたパン<br>②きのこスパゲッティ<br>③ホキのガーリックあげ<br>④おんやさい<br>⑤ぎゅうにゅう                                                                                                                                                                                                                      |     | ①ごはん<br>②いもに<br>③こまつなのからしあえ<br>④ぎゅうにゅう                                                                                                                                                                                                                                                                   |     | ①ドライカレー<br>(ごはん)<br>②いもいもサラダ<br>③ぎゅうにゅう                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |     | ①げんりょうごはん<br>②おやこうどん<br>③ししゃものからあげ<br>④キャベツのこんぶあえ<br>⑤ぎゅうにゅう                                                                                                                                                                                                                                                                               |     | ①ごはん<br>②にこみハンバーグ<br>きのこソースかけ<br>③みそじる<br>④ぎゅうにゅう                                                                                                                                                                                                                                                                        |     | ①ごくとうパン<br>②ポークビーンズ<br>③たまごとやさいのソテー<br>④ぎゅうにゅう                                                                                                                                                                                                                                                   |     | ①ごはん<br>②さばのしおやき<br>③そくせきづけ<br>④はつすん<br>⑤ぎゅうにゅう                                                                                                                                                              |     |
| 食材料名 | ①▲ごはん<br>②●(冷)ホキ(切身)<br>▲小麦粉<br>■(乾)赤じそ粉 水<br>△食用米油<br>③●豚もも肉<br>●(冷)おから<br>□たまねぎ<br>■にんじん<br>□(乾)しいたけ<br>△ナタネサラダ油<br>清酒 しょうゆ<br>▲さとう<br>食塩<br>△半すり白いりごま<br>水<br>④▲さつまいも<br>□たまねぎ<br>■にんじん<br>□ぶなしめじ<br>□切干しだいこん<br>■こまつな<br>○ちりめんいりこ<br>●中みそ<br>●白みそ 水<br>⑤○牛乳<br><div>食育の日<br/>(わ食の日)</div> |     | ①▲ごはん<br>②●絞豆腐<br>■にんじん<br>△食用米油<br>●豚もも肉<br>□たまねぎ<br>■にんじん<br>□(乾)しいたけ<br>■チンゲンサイ<br>△ナタネサラダ油<br>しょうゆ<br>□しょうが<br>みりん<br>▲さとう<br>食塩<br>▲コーンスターチ<br>水<br>③▲(乾)米めん<br>●ちくわ<br>□たまねぎ<br>■にんじん<br>□えのきたけ<br>■葉ねぎ<br>かつお節(だし用)<br>だし昆布 しょうゆ<br>清酒 食塩<br>水<br>④○牛乳 |     | ①▲ごはん<br>●まぐろ(油漬)<br>■にんじん<br>□ごぼう<br>□切干しだいこん<br>□(乾)しいたけ<br>■こまつな<br>△ナタネサラダ油<br>しょうゆ<br>▲さとう<br>みりん<br>だし汁(煮干し)<br>②●若鶏胸肉<br>●木綿豆腐<br>●油揚げ<br>板こんにやく<br>□だいこん<br>■にんじん<br>■葉ねぎ<br>△ごま油<br>煮干し(だし用)<br>しょうゆ<br>清酒 水<br>③□みかん<br>④○牛乳<br><div>地場産物の日<br/>「こまつな」<br/>「だいこん」「ねぎ」</div> |     | ①▲ごはん<br>②●豚肩肉<br>●さつま揚げ<br>▲じゃがいも<br>糸こんにやく<br>□たまねぎ<br>■にんじん<br>△ナタネサラダ油<br>しょうゆ<br>▲さとう<br>清酒 水<br>③●かまぼこ<br>○(冷)茎わかめ<br>□キャベツ<br>食塩<br>□きゅうり<br>食塩<br>■にんじん<br>食酢<br>▲さとう<br>食塩<br>△半すり白いりごま<br>④○角チーズ[Ca・鉄]<br>⑤○牛乳                             |     | ①▲基準パン<br>②▲スパゲッティ<br>食塩<br>△ナタネサラダ油<br>●牛肩肉<br>□たまねぎ<br>■にんじん<br>□ぶなしめじ<br>□エリンギ<br>■(冷)ほうれんそう<br>△ナタネサラダ油<br>コンソメ<br>しょうゆ<br>食塩<br>こしょう<br>③●(冷)ホキ(角切)<br>食塩<br>□ガーリックパウダー<br>こしょう<br>▲コーンスターチ<br>△食用米油<br>④□キャベツ<br>食塩<br>⑤○牛乳                                             |     | ①▲ごはん<br>②●牛もも肉<br>清酒<br>●絞豆腐<br>▲さつまいも<br>食塩<br>板こんにやく<br>□だいこん<br>■にんじん<br>■葉ねぎ<br>△ナタネサラダ油<br>しょうゆ<br>▲さとう<br>みりん<br>水<br>③●まぐろ(油漬)<br>■こまつな<br>□緑豆もやし(太もやし)<br>■にんじん<br>食酢 しょうゆ<br>▲さとう<br>食塩<br>洋がらし<br>④○牛乳                                                                                        |     | ①▲ごはん<br>②●牛肩肉<br>●レンズ豆(蒸し)<br>●ひよこ豆(水煮)<br>□たまねぎ<br>■にんじん<br>△ナタネサラダ油<br>おろしにんにく<br>□トマトケチャップ<br>ウスターソース<br>食塩<br>こしょう<br>②●ロースハム<br>▲じゃがいも<br>▲さつまいも<br>▲さつまいも<br>食塩<br>□きゅうり<br>食塩<br>食酢<br>食塩<br>こしょう<br>洋がらし<br>△マヨネーズ風調味料(ノンエッグ)<br>③○牛乳                                                                                                    |     | ①▲ごはん<br>②▲うどん(ゆで)<br>●若鶏胸肉<br>●鶏卵<br>●油揚げ<br>□たまねぎ<br>■にんじん<br>△ナタネサラダ油<br>おろしにんにく<br>□トマトケチャップ<br>ウスターソース<br>食塩<br>こしょう<br>③○(冷)子持ちししゃも<br>▲コーンスターチ<br>△食用米油<br>④□キャベツ<br>食塩<br>○塩昆布佃煮<br>⑤○牛乳<br><div>地場産物の日<br/>「ぶなしめじ」<br/>「えのきたけ」「ねぎ」</div>                                                                                          |     | ①▲ごはん<br>②●(冷)ハンバーグ<br>□トマトケチャップ<br>ウスターソース<br>▲さとう<br>水<br>□たまねぎ<br>□ぶなしめじ<br>□えのきたけ<br>■葉ねぎ<br>煮干し(だし用)<br>しょうゆ<br>清酒 食塩<br>水<br>③○(冷)手持ちししゃも<br>▲コーンスターチ<br>△食用米油<br>④□キャベツ<br>食塩<br>○塩昆布佃煮<br>⑤○牛乳<br><div>地場産物の日<br/>「ぶなしめじ」<br/>「えのきたけ」「ねぎ」</div>                                                                  |     | ①▲黒糖パン<br>②●豚肩肉<br>●白いんげん豆(水煮)<br>▲じゃがいも<br>□たまねぎ<br>■にんじん<br>△ナタネサラダ油<br>□おろしにんにく<br>コンソメ<br>□トマトケチャップ<br>ウスターソース<br>▲さとう<br>食塩<br>こしょう<br>水<br>③●鶏卵<br>△ナタネサラダ油<br>□キャベツ<br>■こまつな<br>△ナタネサラダ油<br>食塩<br>こしょう<br>④○牛乳                                                                            |     | ①▲ごはん<br>②●(冷)さば塩焼き<br>③□キャベツ<br>食塩<br>しょうゆ<br>④●若鶏胸肉<br>●凍り豆腐(ダイス)<br>▲さつまいも<br>食塩<br>板こんにやく<br>□だいこん<br>■にんじん<br>□(乾)しいたけ<br>△ナタネサラダ油<br>しょうゆ<br>▲さとう<br>みりん<br>水<br>⑤○牛乳<br><div>郷土(広島県)に<br/>伝わる料理</div> |     |
|      | 栄養量                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 610 | 2.0                                                                                                                                                                                                                                                           | 633 | 1.9                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 598 | 1.7                                                                                                                                                                                                                                                  | 633 | 2.3                                                                                                                                                                                                                                                                           | 594 | 2.2                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 587 | 1.6                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 622 | 1.7                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 587 | 2.0                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 593 | 2.1                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 592 | 2.3                                                                                                                                                                                                          | 647 |

※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5期]10月31日(金)

※こんげつのおもな  
じばさんぶつ(よてい)

