

A中 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 ②生揚げの中華煮 ③小松菜の中華サラダ ④牛乳		①パン ②いちごジャム ③赤魚のレモン揚げ ④キャベツのソテー ⑤クリームスープ ⑥牛乳		①ごはん ②含め煮 ③おかかあえ ④牛乳		①ごはん ②さけのから揚げ ③大根のゆずあえ ④月見汁 ⑤牛乳		①玄米ごはん ②のり佃煮 ③吉野煮 ④野菜炒め ⑤牛乳		①豚丼 (ごはん) ②かわりきんぴら ③牛乳		①パン ②チョコレートスブレッド ③大豆シチュー ④元氣サラダ ⑤牛乳		①ごはん ②八宝菜 ③レバーのから揚げ ④もやしの中華あえ ⑤牛乳		①ごはん ②鶏肉のから揚げ ③ひじきの炒め煮 ④かきたま汁 ⑤牛乳		①広島カレー(ビーフ) (ごはん) ②野菜ソテー ③牛乳		①バターパン ②豚肉と野菜のスープ煮 ③グリーンサラダ ④牛乳																																																																																																																															
食材料名	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●まぐろ(油漬) ▲緑豆はるさめ ■こまつな □ホールコーン ■にんじん 食酢 しょうゆ ▲さとう △ごま油 食塩 ④○牛乳		①▲基準パン ②▲いちごジャム ③●(冷)赤魚(角切) 清酒 ▲コーンスターチ △食用米油 □レモン果汁 しょうゆ ▲さとう みりん ④□キャベツ △ナタネサラダ油 食塩 こしょう ⑤●若鶏胸肉 ▲じゃがいも □たまねぎ ■にんじん □(冷)ホールコーン △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 ⑥○牛乳		①▲ごはん ②●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 ③□キャベツ 食塩 ■ほうれんそう ■にんじん しょうゆ ●かつお節(和え物用) ④○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 ③□だいこん 食塩 ▲さとう □ゆず果汁 食酢 しょうゆ 食塩 ④▲(冷)白玉もち ●若鶏胸肉 ●油揚げ ▲じゃがいも ■にんじん □しいたけ ■葉ねぎ 煮干し(だし用) ●中みそ ●白みそ 水 ⑤○牛乳		①▲玄米ごはん ②○のり佃煮 ③●若鶏もも肉 ●(冷)生揚げ ▲じゃがいも 板こんにやく □だいこん ■にんじん △ナタネサラダ油 しょうゆ ▲さとう 清酒 食塩 水 ④●豚肩肉 □キャベツ □緑豆もやし(太もやし) ■にんじん ■こまつな ■こまつな △ナタネサラダ油 しょうゆ 食塩 こしょう ⑤○牛乳		①▲ごはん ●豚肩肉 糸こんにやく □たまねぎ ■にんじん ■葉ねぎ しょうゆ ▲さとう 清酒 食塩 水 ②●牛肩肉 ●さつま揚げ ▲じゃがいも □ごぼう ■にんじん △ナタネサラダ油 しょうゆ ▲さとう みりん △白いりごま ③○牛乳		①▲基準パン ②△チョコレートスブレッド ③●若鶏胸肉 白ワイン ●大豆(水煮) ▲じゃがいも □たまねぎ ■にんじん ■チンゲンサイ △ナタネサラダ油 小麦粉 △ナタネサラダ油 ○牛乳 ○脱脂粉乳 コンソメ こしょう 水 ④●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 ●かつお節(和え物用) ○塩昆布佃煮 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●豚もも肉 ●うずら卵 □白菜 □たまねぎ ■にんじん □たけのこ(水煮) ■(乾)きくらげ ■チンゲンサイ △ナタネサラダ油 しょうゆ □しょうが 中華スープの素 しょうゆ 清酒 オイスターソース こしょう ▲コーンスターチ 豚レバー ③●(冷)豚レバー ▲コーンスターチ △食用米油 ④□緑豆もやし(太もやし) しょうゆ 食酢 しょうゆ 食塩 ▲さとう △ごま油 ⑤○牛乳		①▲ごはん ②●若鶏もも肉 食塩 こしょう □ガーリックパウダー ▲コーンスターチ △食用米油 カレー粉 コンソメ 水 ③●鶏卵 ●木綿豆腐 □たまねぎ ■にんじん ■にら △ナタネサラダ油 しょうゆ 食塩 こしょう ④●鶏卵 ●鶏卵 ●木綿豆腐 ○(乾)わかめ ▲じゃがいも □たまねぎ ■にんじん ■葉ねぎ 煮干し(だし用) ●中みそ ●白みそ 水 ④○角チーズ[Ca・鉄] ⑤○牛乳		①▲ごはん ②●若鶏もも肉 食塩 こしょう □ガーリックパウダー ▲コーンスターチ △食用米油 しょうゆ ▲さとう みりん 食塩 こしょう 水 ③●鶏卵 ●木綿豆腐 ○(乾)わかめ ▲じゃがいも □たまねぎ ■にんじん ■葉ねぎ 煮干し(だし用) ●中みそ ●白みそ 水 ④○角チーズ[Ca・鉄] ⑤○牛乳		①▲ごはん ②●若鶏もも肉 食塩 こしょう □ガーリックパウダー ▲コーンスターチ △食用米油 しょうゆ ▲さとう みりん 食塩 こしょう 水 ③●鶏卵 ●木綿豆腐 ○(乾)わかめ ▲じゃがいも □たまねぎ ■にんじん ■葉ねぎ 煮干し(だし用) ●中みそ ●白みそ 水 ④○角チーズ[Ca・鉄] ⑤○牛乳		①▲ごはん ②●若鶏もも肉 食塩 こしょう □ガーリックパウダー ▲コーンスターチ △食用米油 しょうゆ ▲さとう みりん 食塩 こしょう 水 ③●鶏卵 ●木綿豆腐 ○(乾)わかめ ▲じゃがいも □たまねぎ ■にんじん ■葉ねぎ 煮干し(だし用) ●中みそ ●白みそ 水 ④○角チーズ[Ca・鉄] ⑤○牛乳		①▲ごはん ②●若鶏もも肉 食塩 こしょう □ガーリックパウダー ▲コーンスターチ △食用米油 しょうゆ ▲さとう みりん 食塩 こしょう 水 ③●鶏卵 ●木綿豆腐 ○(乾)わかめ ▲じゃがいも □たまねぎ ■にんじん ■葉ねぎ 煮干し(だし用) ●中みそ ●白みそ 水 ④○角チーズ[Ca・鉄] ⑤○牛乳		①▲ごはん ②●若鶏もも肉 食塩 こしょう □ガーリックパウダー ▲コーンスターチ △食用米油 しょうゆ ▲さとう みりん 食塩 こしょう 水 ③●鶏卵 ●木綿豆腐 ○(乾)わかめ ▲じゃがいも □たまねぎ ■にんじん ■葉ねぎ 煮干し(だし用) ●中みそ ●白みそ 水 ④○角チーズ[Ca・鉄] ⑤○牛乳		①▲ごはん ②●若鶏もも肉 食塩 こしょう □ガーリックパウダー ▲コーンスターチ △食用米油 しょうゆ ▲さとう みりん 食塩 こしょう 水 ③●鶏卵 ●木綿豆腐 ○(乾)わかめ ▲じゃがいも □たまねぎ ■にんじん ■葉ねぎ 煮干し(だし用) ●中みそ ●白みそ 水 ④○角チーズ[Ca・鉄] ⑤○牛乳		①▲ごはん ②●若鶏もも肉 食塩 こしょう □ガーリックパウダー ▲コーンスターチ △食用米油 しょうゆ ▲さとう みりん 食塩 こしょう 水 ③●鶏卵 ●木綿豆腐 ○(乾)わかめ ▲じゃがいも □たまねぎ ■にんじん ■葉ねぎ 煮干し(だし用) ●中みそ ●白みそ 水 ④○角チーズ[Ca・鉄] ⑤○牛乳		①▲ごはん ②●若鶏もも肉 食塩 こしょう □ガーリックパウダー ▲コーンスターチ △食用米油 しょうゆ ▲さとう みりん 食塩 こしょう 水 ③●鶏卵 ●木綿豆腐 ○(乾)わかめ ▲じゃがいも □たまねぎ ■にんじん ■葉ねぎ 煮干し(だし用) ●中みそ ●白みそ 水 ④○角チーズ[Ca・鉄] ⑤○牛乳		①▲ごはん ②●若鶏もも肉 食塩 こしょう □ガーリックパウダー ▲コーンスターチ △食用米油 しょうゆ ▲さとう みりん 食塩 こしょう 水 ③●鶏卵 ●木綿豆腐 ○(乾)わかめ ▲じゃがいも □たまねぎ ■にんじん ■葉ねぎ 煮干し(だし用) ●中みそ ●白みそ 水 ④○角チーズ[Ca・鉄] ⑤○牛乳		①▲ごはん ②●若鶏もも肉 食塩 こしょう □ガーリックパウダー ▲コーンスターチ △食用米油 しょうゆ ▲さとう みりん 食塩 こしょう 水 ③●鶏卵 ●木綿豆腐 ○(乾)わかめ ▲じゃがいも □たまねぎ ■にんじん ■葉ねぎ 煮干し(だし用) ●中みそ ●白みそ 水 ④○角チーズ[Ca・鉄] ⑤○牛乳		①▲ごはん ②●若鶏もも肉 食塩 こしょう □ガーリックパウダー ▲コーンスターチ △食用米油 しょうゆ ▲さとう みりん 食塩 こしょう 水 ③●鶏卵 ●木綿豆腐 ○(乾)わかめ ▲じゃがいも □たまねぎ ■にんじん ■葉ねぎ 煮干し(だし用) ●中みそ ●白みそ 水 ④○角チーズ[Ca・鉄] ⑤○牛乳		①▲ごはん ②●若鶏もも肉 食塩 こしょう □ガーリックパウダー ▲コーンスターチ △食用米油 しょうゆ ▲さとう みりん 食塩 こしょう 水 ③●鶏卵 ●木綿豆腐 ○(乾)わかめ ▲じゃがいも □たまねぎ ■にんじん ■葉ねぎ 煮干し(だし用) ●中みそ ●白みそ 水 ④○角チーズ[Ca・鉄] ⑤○牛乳		①▲ごはん ②●若鶏もも肉 食塩 こしょう □ガーリックパウダー ▲コーンスターチ △食用米油 しょうゆ ▲さとう みりん 食塩 こしょう 水 ③●鶏卵 ●木綿豆腐 ○(乾)わかめ ▲じゃがいも □たまねぎ ■にんじん ■葉ねぎ 煮干し(だし用) ●中みそ ●白みそ 水 ④○角チーズ[Ca・鉄] ⑤○牛乳		①▲ごはん ②●若鶏もも肉 食塩 こしょう □ガーリックパウダー ▲コーンスターチ △食用米油 しょうゆ ▲さとう みりん 食塩 こしょう 水 ③●鶏卵 ●木綿豆腐 ○(乾)わかめ ▲じゃがいも □たまねぎ ■にんじん ■葉ねぎ 煮干し(だし用) ●中みそ ●白みそ 水 ④○角チーズ[Ca・鉄] ⑤○牛乳		①▲ごはん ②●若鶏もも肉 食塩 こしょう □ガーリックパウダー ▲コーンスターチ △食用米油 しょうゆ ▲さとう みりん 食塩 こしょう 水 ③●鶏卵 ●木綿豆腐 ○(乾)わかめ ▲じゃがいも □たまねぎ ■にんじん ■葉ねぎ 煮干し(だし用) ●中みそ ●白みそ 水 ④○角チーズ[Ca・鉄] ⑤○牛乳		①▲ごはん ②●若鶏もも肉 食塩 こしょう □ガーリックパウダー ▲コーンスターチ △食用米油 しょうゆ ▲さとう みりん 食塩 こしょう 水 ③●鶏卵 ●木綿豆腐 ○(乾)わかめ ▲じゃがいも □たまねぎ ■にんじん ■葉ねぎ 煮干し(だし用) ●中みそ ●白みそ 水 ④○角チーズ[Ca・鉄] ⑤○牛乳		①▲ごはん ②●若鶏もも肉 食塩 こしょう □ガーリックパウダー ▲コーンスターチ △食用米油 しょうゆ ▲さとう みりん 食塩 こしょう 水 ③●鶏卵 ●木綿豆腐 ○(乾)わかめ ▲じゃがいも □たまねぎ ■にんじん ■葉ねぎ 煮干し(だし用) ●中みそ ●白みそ 水 ④○角チーズ[Ca・鉄] ⑤○牛乳		①▲ごはん ②●若鶏もも肉 食塩 こしょう □ガーリックパウダー ▲コーンスターチ △食用米油 しょうゆ ▲さとう みりん 食塩 こしょう 水 ③●鶏卵 ●木綿豆腐 ○(乾)わかめ ▲じゃがいも □たまねぎ ■にんじん ■葉ねぎ 煮干し(だし用) ●中みそ ●白みそ 水 ④○角チーズ[Ca・鉄] ⑤○牛乳		①▲ごはん ②●若鶏もも肉 食塩 こしょう □ガーリックパウダー ▲コーンスターチ △食用米油 しょうゆ ▲さとう みりん 食塩 こしょう 水 ③●鶏卵 ●木綿豆腐 ○(乾)わかめ ▲じゃがいも □たまねぎ ■にんじん ■葉ねぎ 煮干し(だし用) ●中みそ ●白みそ 水 ④○角チーズ[Ca・鉄] ⑤○牛乳		①▲ごはん ②●若鶏もも肉 食塩 こしょう □ガーリックパウダー ▲コーンスターチ △食用米油 しょうゆ ▲さとう みりん 食塩 こしょう 水 ③●鶏卵 ●木綿豆腐 ○(乾)わかめ ▲じゃがいも □たまねぎ ■にんじん ■葉ねぎ 煮干し(だし用) ●中みそ ●白みそ 水 ④○角チーズ[Ca・鉄] ⑤○牛乳		①▲ごはん ②●若鶏もも肉 食塩 こしょう □ガーリックパウダー ▲コーンスターチ △食用米油 しょうゆ ▲さとう みりん 食塩 こしょう 水 ③●鶏卵 ●木綿豆腐 ○(乾)わかめ ▲じゃがいも □たまねぎ ■にんじん ■葉ねぎ 煮干し(だし用) ●中みそ ●白みそ 水 ④○角チーズ[Ca・鉄] ⑤○牛乳		①▲ごはん ②●若鶏もも肉 食塩 こしょう □ガーリックパウダー ▲コーンスターチ △食用米油 しょうゆ ▲さとう みりん 食塩 こしょう 水 ③●鶏卵 ●木綿豆腐 ○(乾)わかめ ▲じゃがいも □たまねぎ ■にんじん ■葉ねぎ 煮干し(だし用) ●中みそ ●白みそ 水 ④○角チーズ[Ca・鉄] ⑤○牛乳		①▲ごはん ②●若鶏もも肉 食塩 こしょう □ガーリックパウダー ▲コーンスターチ △食用米油 しょうゆ ▲さとう みりん 食塩 こしょう 水 ③●鶏卵 ●木綿豆腐 ○(乾)わかめ ▲じゃがいも □たまねぎ ■にんじん ■葉ねぎ 煮干し(だし用) ●中みそ ●白みそ 水 ④○角チーズ[Ca・鉄] ⑤○牛乳		①▲ごはん ②●若鶏もも肉 食塩 こしょう □ガーリックパウダー ▲コーンスターチ △食用米油 しょうゆ ▲さとう みりん 食塩 こしょう 水 ③●鶏卵 ●木綿豆腐 ○(乾)わかめ ▲じゃがいも □たまねぎ ■にんじん ■葉ねぎ 煮干し(だし用) ●中みそ ●白みそ 水 ④○角チーズ[Ca・鉄] ⑤○牛乳		①▲ごはん ②●若鶏もも肉 食塩 こしょう □ガーリックパウダー ▲コーンスターチ △食用米油 しょうゆ ▲さとう みりん 食塩 こしょう 水 ③●鶏卵 ●木綿豆腐 ○(乾)わかめ ▲じゃがいも □たまねぎ ■にんじん ■葉ねぎ 煮干し(だし用) ●中みそ ●白みそ 水 ④○角チーズ[Ca・鉄] ⑤○牛乳		①▲ごはん ②●若鶏もも肉 食塩 こしょう □ガーリックパウダー ▲コーンスターチ △食用米油 しょうゆ ▲さとう みりん 食塩 こしょう 水 ③●鶏卵 ●木綿豆腐 ○(乾)わかめ ▲じゃがいも □たまねぎ ■にんじん ■葉ねぎ 煮干し(だし用) ●中みそ ●白みそ 水 ④○角チーズ[Ca・鉄] ⑤○牛乳		①▲ごはん ②●若鶏もも肉 食塩 こしょう □ガーリックパウダー ▲コーンスターチ △食用米油 しょうゆ ▲さとう みりん 食塩 こしょう 水 ③●鶏卵 ●木綿豆腐 ○(乾)わかめ ▲じゃがいも □たまねぎ ■にんじん ■葉ねぎ 煮干し(だし用) ●中みそ ●白みそ 水 ④○角チーズ[Ca・鉄] ⑤○牛乳		①▲ごはん ②●若鶏もも肉 食塩 こしょう □ガーリックパウダー ▲コーンスターチ △食用米油 しょうゆ ▲さとう みりん 食塩 こしょう 水 ③●鶏卵 ●木綿豆腐 ○(乾)わかめ ▲じゃがいも □たまねぎ ■にんじん ■葉ねぎ 煮干し(だし用) ●中みそ ●白みそ 水 ④○角チーズ[Ca・鉄] ⑤○牛乳		①▲ごはん ②●若鶏もも肉 食塩 こしょう □ガーリックパウダー ▲コーンスターチ △食用米油 しょうゆ ▲さとう みりん 食塩 こしょう 水 ③●鶏卵 ●木綿豆腐 ○(乾)わかめ ▲じゃがいも □たまねぎ ■にんじん ■葉ねぎ 煮干し(だし用) ●中みそ ●白みそ 水 ④○角チーズ[Ca・鉄] ⑤○牛乳		①▲ごはん ②●若鶏もも肉 食塩 こしょう □ガーリックパウダー ▲コーンスターチ △食用米油 しょうゆ ▲さとう みりん 食塩 こしょう 水 ③●鶏卵 ●木綿豆腐 ○(乾)わかめ ▲じゃがいも □たまねぎ ■にんじん ■葉ねぎ 煮干し(だし用) ●中みそ ●白みそ 水 ④○角チーズ[Ca・鉄] ⑤○牛乳		①▲ごはん ②●若鶏もも肉 食塩 こしょう □ガーリックパウダー ▲コーンスターチ △食用米油 しょうゆ ▲さとう みりん 食塩 こしょう 水 ③●鶏卵 ●木綿豆腐 ○(乾)わかめ ▲じゃがいも □たまねぎ ■にんじん ■葉ねぎ 煮干し(だし用) ●中みそ ●白みそ 水 ④○角チーズ[Ca・鉄] ⑤○牛乳		①▲ごはん ②●若鶏もも肉 食塩 こしょう □ガーリックパウダー ▲コーンスターチ △食用米油 しょうゆ ▲さとう みりん 食塩 こしょう 水 ③●鶏卵 ●木綿豆腐 ○(乾)わかめ ▲じゃがいも □たまねぎ ■にんじん ■葉ねぎ 煮干し(だし用) ●中みそ ●白みそ 水 ④○角チーズ[Ca・鉄] ⑤○牛乳		①▲ごはん ②●若鶏もも肉 食塩 こしょう □ガーリックパウダー ▲コーンスターチ △食用米油 しょうゆ ▲さとう みりん 食塩 こしょう 水 ③●鶏卵 ●木綿豆腐 ○(乾)わかめ ▲じゃがいも □たまねぎ ■にんじん ■葉ねぎ 煮干し(だし用) ●中みそ ●白みそ 水 ④○角チーズ[Ca・鉄] ⑤○牛乳		①▲ごはん ②●若鶏もも肉 食塩 こしょう □ガーリックパウダー ▲コーンスターチ △食用米油 しょうゆ ▲さとう みりん 食塩 こしょう 水 ③●鶏卵 ●木綿豆腐 ○(乾)わかめ ▲じゃがいも □たまねぎ ■にんじん ■葉ねぎ 煮干し(だし用) ●中みそ ●白みそ 水 ④○角チーズ[Ca・鉄] ⑤○牛乳		①▲ごはん ②●若鶏もも肉 食塩 こしょう □ガーリックパウダー ▲コーンスターチ △食用米油 しょうゆ ▲さとう みりん 食塩 こしょう 水 ③●鶏卵 ●木綿豆腐 ○(乾)わかめ ▲じゃがいも □たまねぎ ■にんじん ■葉ねぎ 煮干し(だし用) ●中みそ ●白みそ 水 ④○角チーズ[Ca・鉄] ⑤○牛乳		①▲ごはん ②●若鶏もも肉 食塩 こしょう □ガーリックパウダー ▲コーンスターチ △食用米油 しょうゆ ▲さとう みりん 食塩 こしょう 水 ③●鶏卵 ●木綿豆腐 ○(乾)わかめ ▲じゃがいも □たまねぎ ■にんじん ■葉ねぎ 煮干し(だし用) ●中みそ ●白みそ 水 ④○角チーズ[Ca・鉄] ⑤○牛乳		①▲ごはん ②●若鶏もも肉 食塩 こしょう □ガーリックパウダー ▲コーンスターチ △食用米油 しょうゆ ▲さとう みりん 食塩 こしょう 水 ③●鶏卵 ●木綿豆腐 ○(乾)わかめ ▲じゃがいも □たまねぎ ■にんじん ■葉ねぎ 煮干し(だし用) ●中みそ ●白みそ 水 ④○角チーズ[Ca・鉄] ⑤○牛乳		①▲ごはん ②●若鶏もも肉 食塩 こしょう □ガーリックパウダー ▲コーンスターチ △食用米油 しょうゆ ▲さとう みりん 食塩 こしょう 水 ③●鶏卵 ●木綿豆腐 ○(乾)わかめ ▲じゃがいも □たまねぎ ■にんじん ■葉ねぎ 煮干し(だし用) ●中みそ ●白みそ 水 ④○角チーズ[Ca・鉄] ⑤○牛乳		①▲ごはん ②●若鶏もも肉 食塩 こしょう □ガーリックパウダー ▲コーンスターチ △食用米油 しょうゆ ▲さとう みりん 食塩 こしょう 水 ③●鶏卵 ●木綿豆腐 ○(乾)わかめ ▲じゃがいも □たまねぎ ■にんじん ■葉ねぎ 煮干し(だし用) ●中みそ ●白みそ 水 ④○角チーズ[Ca・鉄] ⑤○牛乳		①▲ごはん ②●若鶏もも肉 食塩 こしょう □ガーリックパウダー ▲コーンスターチ △食用米油 しょうゆ ▲さとう みりん 食塩 こしょう 水 ③●鶏卵 ●木綿豆腐 ○(乾)わかめ ▲じゃがいも □たまねぎ ■にんじん ■葉ねぎ 煮干し(だし用) ●中みそ ●白みそ 水 ④○角チーズ[Ca・鉄] ⑤○牛乳		①▲ごはん ②●若鶏もも肉 食塩 こしょう □ガーリックパウダー ▲コーンスターチ △食用米油 しょうゆ ▲さとう みりん 食塩 こしょう 水 ③●鶏卵 ●木綿豆腐 ○(乾)わかめ ▲じゃがいも □たまねぎ ■にんじん ■葉ねぎ 煮干し(だし用) ●中みそ ●白みそ 水 ④○角チーズ[Ca・鉄] ⑤○牛乳		①▲ごはん ②●若鶏もも肉 食塩 こしょう □ガーリックパウダー ▲コーンスターチ △食用米油 しょうゆ ▲さとう みりん 食塩 こしょう 水 ③●鶏卵 ●木綿豆腐 ○(乾)わかめ ▲じゃがいも □たまねぎ ■にんじん ■葉ねぎ 煮干し(だし用) ●中みそ ●白みそ 水 ④○角チーズ[Ca・鉄] ⑤○牛乳		①▲ごはん ②●若鶏もも肉 食塩 こしょう □ガーリックパウダー ▲コーンスターチ △食用米油 しょうゆ ▲さとう みりん 食塩 こしょう 水 ③●鶏卵 ●木綿豆腐 ○(乾)わかめ ▲じゃがいも □たまねぎ ■にんじん ■葉ねぎ 煮干し(だし用) ●中みそ ●白みそ 水 ④○角チーズ[Ca・鉄] ⑤○牛乳		①▲ごはん ②●若鶏もも肉 食塩 こしょう □ガーリックパウダー ▲コーンスターチ △食用米油 しょうゆ ▲さとう みりん 食塩 こしょう 水 ③●鶏卵 ●木綿豆腐 ○(乾)わかめ ▲じゃがいも □たまねぎ ■にんじん ■葉ねぎ 煮干し(だし用) ●中みそ ●白みそ 水 ④○角チーズ[Ca・鉄] ⑤○牛乳		①▲ごはん ②●若鶏もも肉 食塩 こしょう □ガーリックパウダー ▲コーンスターチ △食用米油 しょうゆ ▲さとう みりん 食塩 こしょう 水 ③●鶏卵 ●木綿豆腐 ○(乾)わかめ ▲じゃがいも □たまねぎ ■にんじん ■葉ねぎ 煮干し(だし用) ●中みそ ●白みそ 水 ④○角チーズ[Ca・鉄] ⑤○牛乳		①▲ごはん ②●若鶏もも肉 食塩 こしょう □ガーリックパウダー ▲コーンスターチ △食用米油 しょうゆ ▲さとう みりん 食塩 こしょう 水 ③●鶏卵 ●木綿豆腐 ○(乾)わかめ ▲じゃがいも □たまねぎ ■にんじん ■葉ねぎ 煮干し(だし用) ●中みそ ●白みそ 水 ④○角チーズ[Ca・鉄] ⑤○牛乳		①▲ごはん ②●若鶏もも肉 食塩 こしょう □ガーリックパウダー ▲コーンスターチ △食用米油 しょうゆ ▲さとう みりん 食塩 こしょう 水 ③●鶏卵 ●木綿豆腐 ○(乾)わかめ ▲じゃがいも □たまねぎ ■にんじん ■葉ねぎ 煮干し(だし用) ●中みそ ●白みそ 水 ④○角チーズ[Ca・鉄] ⑤○牛乳		①▲ごはん ②●若鶏もも肉 食塩 こしょう □ガーリックパウダー ▲コーンスターチ △食用米油 しょうゆ ▲さとう みりん 食塩 こしょう 水 ③●鶏卵 ●木綿豆腐 ○(乾)わかめ ▲じゃがいも □たまねぎ ■にんじん ■葉ねぎ 煮干し(だし用) ●中みそ ●白みそ 水 ④○角チーズ[Ca・鉄] ⑤○牛乳		①▲ごはん ②●若鶏もも肉 食塩 こしょう □ガーリックパウダー ▲コーンスターチ △食用米油 しょうゆ ▲さとう みりん 食塩 こしょう 水 ③●鶏卵 ●木綿豆腐 ○(乾)わかめ ▲じゃがいも □たまねぎ ■にんじん ■葉ねぎ 煮干し(だし用) ●中みそ ●白みそ 水 ④○角チーズ[Ca・鉄] ⑤○牛乳		①▲ごはん ②●若鶏もも肉 食塩 こしょう □ガーリックパウダー ▲コーンスターチ △食用米油 しょうゆ ▲さとう みりん 食塩 こしょう 水 ③●鶏卵 ●木綿豆腐 ○(乾)わかめ ▲じゃがいも □たまねぎ ■にんじん ■葉ねぎ 煮干し(だし用) ●中みそ ●白みそ 水 ④○角チーズ[Ca・鉄] ⑤○牛乳		①▲ごはん ②●若鶏もも肉 食塩 こしょう □ガーリックパウダー ▲コーンスターチ △食用米油 しょうゆ ▲さとう みりん 食塩 こしょう 水 ③●鶏卵 ●木綿豆腐 ○(乾)わかめ ▲じゃがいも □たまねぎ ■にんじん ■葉ねぎ 煮干し(だし用) ●中みそ ●白みそ 水 ④○角チーズ[Ca・鉄] ⑤○牛乳		①▲ごはん ②●若鶏もも肉 食塩 こしょう □ガーリックパウダー ▲コーンスターチ △食用米油 しょうゆ ▲さとう みりん 食塩 こしょう 水 ③●鶏卵 ●木綿豆腐 ○(乾)わかめ ▲じゃがいも □たまねぎ ■にんじん ■葉ねぎ 煮干し(だし用) ●中みそ ●白みそ 水 ④○角チーズ[Ca・鉄] ⑤○牛乳		①▲ごはん ②●若鶏もも肉 食塩 こしょう □ガーリックパウダー ▲コーンスターチ △食用米油 しょうゆ ▲さとう みりん 食塩 こしょう 水 ③●鶏卵 ●木綿豆腐 ○(乾)わかめ ▲じゃがいも □たまねぎ ■にんじん ■葉ねぎ 煮干し(だし用) ●中みそ ●白みそ 水 ④○角チーズ[Ca・鉄] ⑤○牛乳		①▲ごはん ②●若鶏もも肉 食塩 こしょう □ガーリックパウダー ▲コーンスターチ △食用米油 しょうゆ ▲さとう みりん 食塩 こしょう 水 ③●鶏卵 ●木綿豆腐 ○(乾)わかめ ▲じゃがいも □たまねぎ ■にんじん ■葉ねぎ 煮干し(だし用) ●中みそ ●白みそ 水 ④○角チーズ[Ca・鉄] ⑤○牛乳		①▲ごはん ②●若鶏もも肉 食塩 こしょう □ガーリックパウダー ▲コーンスターチ △食用米油 しょうゆ ▲さとう みりん 食塩 こしょう 水 ③●鶏卵 ●木綿豆腐 ○(乾)わかめ ▲じゃがいも □たまねぎ ■にんじん ■葉ねぎ 煮干し(だし用) ●中みそ ●白みそ 水 ④○角チーズ[Ca・鉄] ⑤○牛乳		①▲ごはん ②●若鶏もも肉 食塩 こしょう □ガーリックパウダー ▲コーンスターチ △食用米油 しょうゆ ▲さとう みりん 食塩 こしょう 水 ③●鶏卵 ●木綿豆腐 ○(乾)わかめ ▲じゃがいも □たまねぎ ■にんじん ■葉ねぎ 煮干し(だし用) ●中みそ ●白みそ 水 ④○角チーズ[Ca・鉄] ⑤○牛乳		①▲ごはん ②●若鶏もも肉 食塩 こしょう □ガーリックパウダー ▲コーンスターチ △食用米油 しょうゆ ▲さとう みりん 食塩 こしょう 水 ③●鶏卵 ●木綿豆腐 ○(乾)わかめ ▲じゃがいも □たまねぎ ■にんじん ■葉ねぎ 煮干し(だし用) ●中みそ ●白みそ 水 ④○角チーズ[Ca・鉄] ⑤○牛乳		①▲ごはん ②●若鶏もも肉 食塩 こしょう □ガーリックパウダー ▲コーンスターチ △食用米油 しょうゆ ▲さとう みりん 食塩 こしょう 水 ③●鶏卵 ●木綿豆腐 ○(乾)わかめ ▲じゃがいも □たまねぎ ■にんじん ■葉ねぎ 煮干し(だし用) ●中みそ ●白みそ 水 ④○角チーズ[Ca・鉄] ⑤○牛乳		①▲ごはん ②●若鶏もも肉 食塩 こしょう □ガーリックパウダー ▲コーンスターチ △食用米油 しょうゆ ▲さとう みりん 食塩 こしょう 水 ③●鶏卵 ●木綿豆腐 ○(乾)わかめ ▲じゃがいも □たまねぎ ■にんじん ■葉ねぎ 煮干し(だし用) ●中みそ ●白みそ 水 ④○角チーズ[Ca・鉄] ⑤○牛乳		①▲ごはん ②●若鶏もも肉 食塩 こしょう □ガーリックパウダー ▲コーンスターチ △食用米油 しょうゆ ▲さとう みりん 食塩 こしょう 水 ③●鶏卵 ●木綿豆腐 ○(乾)わかめ ▲じゃがいも □たまねぎ ■にんじん ■葉ねぎ 煮干し(だし用) ●中みそ ●白みそ 水 ④○角チーズ[Ca・鉄] ⑤○牛乳		①▲ごはん ②●若鶏もも肉 食塩 こしょう □ガーリックパウダー ▲コーンスターチ △食用米油 しょうゆ ▲さとう みりん 食塩 こしょう 水 ③●鶏卵 ●木綿豆腐 ○(乾)わかめ ▲じゃがいも □たまねぎ ■にんじん ■葉ねぎ 煮干し(だし用) ●中みそ ●白みそ 水 ④○角チーズ[Ca・鉄] ⑤○牛乳		①▲ごはん ②●若鶏もも肉 食塩 こしょう □ガーリックパウダー ▲コーンスターチ △食用米油 しょうゆ ▲さとう みりん 食塩 こしょう 水 ③●鶏卵 ●木綿豆腐 ○(乾)わかめ ▲じゃがいも □たまねぎ ■にんじん ■葉ねぎ 煮干し(だし用) ●中みそ ●白みそ 水 ④○角チーズ[Ca・鉄] ⑤○牛乳		①▲ごはん ②●若鶏もも肉 食塩 こしょう □ガーリックパウダー ▲コーンスターチ △食用米油 しょうゆ ▲さとう みりん 食塩 こしょう 水 ③●鶏卵 ●木綿豆腐 ○(乾)わかめ ▲じゃがいも □たまねぎ ■にんじん ■葉ねぎ 煮干し(だし用) ●中みそ ●白みそ 水 ④○角チーズ[Ca・鉄] ⑤○牛乳		①▲ごはん ②●若鶏もも肉 食塩 こしょう □ガーリックパウダー ▲コーンスターチ △食用米油 しょうゆ ▲さとう みりん 食塩 こしょう 水 ③●鶏卵 ●木綿豆腐 ○(乾)わかめ ▲じゃがいも □たまねぎ ■にんじん ■葉ねぎ 煮干し(だし用) ●中みそ ●白みそ 水 ④○角チーズ[Ca・鉄] ⑤○牛乳		①▲ごはん ②●若鶏もも肉 食塩 こしょう □ガーリックパウダー ▲コーンスターチ △食用米油 しょうゆ ▲さとう みりん 食塩 こしょう 水 	

※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)

※今月の主な
地場産物(予定)



米



牛乳



鶏卵



こまつな



だいこん



ねぎ



えのきたけ



ぶなしめじ



もやし