

C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げんまいごはん ②のりつくだに ③よしのに ④やさしいため ⑤ぎゅうにゅう		①バターパン ②ぶたにくとやさいの スープに ③グリーンサラダ ④ぎゅうにゅう		①ごはん ②さけのからあげ ③だいこんのゆずあえ ④つきみじる ⑤ぎゅうにゅう		①ひろしまカレー(ビーフ) (ごはん) ②やさいソテー ③ぎゅうにゅう		①ごはん ②ふくめに ③おかかあえ ④ぎゅうにゅう		①ごはん ②はっばうさい ③レバーのからあげ ④もやしのちゅうかあえ ⑤ぎゅうにゅう		①ごはん ②あかうおのレモンあげ ③キャベツのソテー ④クリームスープ ⑤ぎゅうにゅう		①パン ②あかうおのレモンあげ ③キャベツのソテー ④クリームスープ ⑤ぎゅうにゅう		①ごはん ②にこみハンバーグ きのこソースかけ ③みずしる ④ぎゅうにゅう		①ぶたどん (ごはん) ②かわりきんぴら ③ぎゅうにゅう		①げんりょうごはん ②おやこうどん ③ししゃものからあげ ④キャベツのこんぶあえ ⑤ぎゅうにゅう		①こくとうパン ②ボークビーンズ ③たまごやさいのソテー ④ぎゅうにゅう	
食材料名	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 板こんにゃく □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 ▲コーンスターチ 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 △ナタネサラダ油 しょうゆ 食塩 こしょう ⑤○牛乳		①▲バターパン ②●豚肩肉 ●白いんげん豆(水煮) ●うずら卵 ●じゃがいも □たまねぎ ■にんじん ■(冷)ほうれんそう コンソメ 食塩 こしょう 水 ③●まぐろ(油漬) □キャベツ 食塩 ■こまつな 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 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▲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 △オーストラリア産 オースターソース しょうゆ 食塩 こしょう ガラムマサラ 水 ②●豚肩肉 □キャベツ ■こまつな ■にんじん △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 ●凍り豆腐(ダイス) ▲じゃがいも ■板こんにゃく ■にんじん △ナタネサラダ油 しょうゆ ▲さとう みりん 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●豚もも肉 ●うずら卵 ●凍り豆腐(ダイス) ▲じゃがいも ■板こんにゃく ■にんじん △ナタネサラダ油 しょうゆ ▲さとう みりん 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●豚もも肉 ●うずら卵 ●凍り豆腐(ダイス) ▲じゃがいも ■板こんにゃく ■にんじん △ナタネサラダ油 しょうゆ ▲さとう みりん 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)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 ③□キャベツ △ナタネサラダ油 食塩 こしょう ④●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 ⑤○牛乳		①▲ごはん ②●(冷)ハンバーグ □トマトケチャップ ウスターソース ▲さとう 水 □たまねぎ □ぶなしめじ □えのきたけ △ナタネサラダ油 □トマトケチャップ ウスターソース 食塩 こしょう ③▲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○牛乳		①▲ごはん ②●豚肩肉 糸こんにゃく □たまねぎ ■にんじん ■葉ねぎ しょうゆ ▲さとう 水 ③○牛乳		①▲ごはん ②▲うどん(ゆで) ●若鶏胸肉 ●鶏卵 ●油揚げ □たまねぎ ■にんじん ■葉ねぎ しょうゆ 煮干し(だし用) しょうゆ 清酒 食塩 水 ③○(冷)子持ちししゃも ▲コーンスターチ △食用米油 ④□キャベツ 食塩 ○塩昆布佃煮 ⑤○牛乳		①▲黒糖パン ②●豚肩肉 ●白いんげん豆(水煮) ▲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 コンソメ □トマトケチャップ ウスターソース ▲さとう 食塩 こしょう 水 ③●鶏卵 △ナタネサラダ油 □キャベツ ■こまつな △ナタネサラダ油 食塩 こしょう ④○牛乳	
	地場産物の日 「だいこん」「もやし」 「こまつな」				行事食 「月見」						目の愛護デー 今月のテーマ 「目によい食べもの について知ろう」				地場産物の日 「ぶなしめじ」 「えのきたけ」「ねぎ」									
栄養量	589	1.8	585	2.5	624	1.6	611	1.7	591	1.5	624	1.8	603	2.5	593	2.1	598	1.8	587	2.0	592	2.3		
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 ②ホキのあかじそあげ ③いりうのはな ④ひろしまっこじる ⑤ぎゅうにゅう		①ごはん ②さばのしおやき ③そくせきづけ ④はろしまっこ ⑤ぎゅうにゅう		①ごはん ②いもに ③こまつなのからしあえ ④ぎゅうにゅう		①ごはん ②あげどうふの そばろあんかけ ③こめめじる ④ぎゅうにゅう		①パン ②だいずシチュー ③げんきサラダ ④ぎゅうにゅう		①ドライカレー (ごはん) ②いもいもサラダ ③ぎゅうにゅう		①ごはん ②とりにくのからあげ ③ひじきのいために サラダ ④かきたまじる ⑤ぎゅうにゅう		①ごはん ②なまあげのちゅうかに ③こまつなのちゅうか ④みかん ⑤ぎゅうにゅう		①せんちゃんそばろごはん (ごはん) ②けんちんじる ③ホキのガーリックあげ ④みかん ⑤ぎゅうにゅう		①こがたパン ②きのこスパゲッティ ③ホキのガーリックあげ ④おんやさい ⑤ぎゅうにゅう		①ごはん ②ぶたじゃが ③あまずあえ ④チーズ ⑤ぎゅうにゅう			
食材料名	①▲ごはん ②●(冷)ホキ(切身) ●小麦粉 ■(乾)赤じそ粉 水 △食用米油 ③●豚もも肉 ●(冷)おから □たまねぎ ■にんじん □(乾)しいたけ △ナタネサラダ油 清酒 しょうゆ ▲さとう 食塩 △半すり白いりごま 水 ④▲さつまいも □たまねぎ ■にんじん □ぶなしめじ □切干しだいこん ■こまつな ○ちりめんいりこ ●中みそ ●白みそ 水 ⑤○牛乳		①▲ごはん ②●(冷)さば塩焼き ③□キャベツ 食塩 しょうゆ ④●若鶏胸肉 ●凍り豆腐(ダイス) ▲さといも 食塩 板こんにゃく △ナタネサラダ油 しょうゆ ■にんじん □ごぼう □(乾)しいたけ △ナタネサラダ油 だし昆布 しょうゆ ▲さとう みりん 水 ⑤○牛乳		①▲ごはん ②●牛もも肉 清酒 ●絞豆腐 ▲さといも 食塩 板こんにゃく □だいこん ■にんじん ■葉ねぎ △ナタネサラダ油 しょうゆ ▲さとう みりん 水 ③●まぐろ(油漬) ■こまつな □緑豆もやし(太もやし) ■にんじん 食酢 しょうゆ ▲さとう 洋がらし ④○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 しょうゆ □しょうが みりん ▲さとう 食塩 ▲コーンスターチ 水 ③▲(乾)米めん ●ちくわ □たまねぎ ■にんじん □えのきたけ ■葉ねぎ かつお節(だし用) ○塩昆布佃煮 食酢 しょうゆ △ナタネサラダ油 ▲さとう 食塩 しょうゆ ④○牛乳		①▲基準パン ②●若鶏胸肉 食塩 しょうゆ ●大豆(水煮) ▲じゃがいも □たまねぎ ■にんじん △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 食塩 こしょう 水 ③●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 しょうゆ △ナタネサラダ油 ▲さとう 食塩 しょうゆ ④○牛乳		①▲ごはん ②●牛肩肉 ●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 □トマトケチャップ ウスターソース □ブルーベリー カレー粉 食塩 こしょう ②●ロースハム ▲じゃがいも ▲さつまいも ▲さといも 食塩 □きゅうり 食塩 □えのきたけ ■にんじん 食酢 しょうゆ 食塩 こしょう 洋がらし △マヨネーズ風調味料(ノンエッグ) ③○牛乳		①▲ごはん ②●若鶏もも肉 食塩 しょうゆ □ガーリックパウダー ▲コーンスターチ △食用米油 ③●さつま揚げ つきこんにゃく ○(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 だし汁(かつお節・昆布) ④●鶏卵 ●木綿豆腐 □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 ▲コーンスターチ 水 ⑤○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●まぐろ(油漬) ▲緑豆はるさめ ■にんじん □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▲ごはん ②●豚肩肉 糸こんにゃく □たまねぎ ■にんじん ■葉ねぎ しょうゆ ▲さとう みりん だし汁(煮干し) △ナタネサラダ油 コンソメ しょうゆ 食塩 こしょう 水 ②●若鶏胸肉 ●木綿豆腐 ●油揚げ 板こんにゃく □だいこん □えのきたけ ■葉ねぎ △ごま油 煮干し(だし用) しょうゆ 清酒 水 ③○みかん ④○牛乳		①▲基準パン ②▲スパゲッティ 食塩 △ナタネサラダ油 ●牛肩肉 □たまねぎ ■にんじん □えのきたけ □ぶなしめじ □エリンギ ■(冷)ほうれんそう △ナタネサラダ油 コンソメ しょうゆ 食塩 こしょう ③●(冷)ホキ(角切) 食塩 □ガーリックパウダー こしょう ▲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●豚肩肉 ●さつま揚げ ▲じゃがいも 糸こんにゃく □たまねぎ ■にんじん ■にんじん △ナタネサラダ油 しょうゆ ▲さとう 清酒 水 ③●かまぼこ ○(冷)茎わかめ □キャベツ □きゅうり 食塩 ■にんじん 食酢 しょうゆ ▲さとう 食塩 △半すり白いりごま ④○角チーズ[Ca・鉄] ⑤○牛乳			
	食育の日 (わ食の日)		郷土(広島県)に 伝わる料理										地場産物の日 「鶏卵」「えのきたけ」 「ねぎ」		教科関連献立 3年生社会科 「広島市の人々の仕事」		地場産物の日 「こまつな」 「だいこん」「ねぎ」							
栄養量	610	2.0	647	1.7	587	1.6	633	1.9	606	2.4	622	1.7	647	1.6	626	1.8	598	1.7	594	2.2	633	2.3		

※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)

※
ごはん
げつ
つのおもな
じばさん
ぶつ(よてい)

