

C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玄米ごはん ②のり佃煮 ③吉野煮 ④野菜炒め ⑤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		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広島カレー(ビーフ) (ごはん) ②野菜ソテー ③牛乳		①ごはん ②含め煮 ③おかかあえ ④牛乳		①ごはん ②八宝菜 ③レバーのから揚げ ④もやし中華あえ ⑤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煮こみハンバーグ きのこのソースかけ ③みそ汁 ④チーズ ⑤牛乳		①豚丼 (ごはん) ②かわりきんぴら ③牛乳		①減量ごはん ②親子うどん ③ししゃものから揚げ ④キャベツの昆布あえ ⑤牛乳		①黒糖パン ②ボークビーンズ ③卵と野菜のソテー ④牛乳	
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 ▲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 ■葉ねぎ △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 △ナタネサラダ油 しょうゆ ▲さとう 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 □おろしにんにく △ナタネサラダ油 しょうゆ ▲さとう みりん 食塩 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 板こんにやく ■にんじん ■(乾)きくらげ ■チンゲンサイ △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●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 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 ▲さとう 食塩 △ごま油 ⑤○牛乳		①▲ごはん ②●基準パン 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●(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 ▲コーンスターチ 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○角チーズ[Ca・鉄] 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 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 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 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	722	2.2	744	3.3	775	2.1	743	2.2	721	1.9	765	2.3	816	3.2	723	2.8	733	2.3	727	2.6	750	3.0
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ホキの赤じそ揚げ ③炒りうの花 ④ひろしまっこ汁 ⑤牛乳		①ごはん ②さばの塩焼き ③即席漬 ④八寸 ⑤牛乳		①ごはん ②いも煮 ③小松菜のからしあえ ④小魚アーモンド ⑤牛乳		①ごはん ②揚げ豆腐の そばろあんかけ ③米麺汁 ④牛乳		①パン ②チョコレートブレッド ③大豆シチュー ④気サラダ ⑤牛乳		①ドライカレー (ごはん) ②いもいもサラダ ③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せんちゃんそばろごはん (ごはん) ②けんちん汁 ③みかん ④牛乳		①小型パン ②りんごジャム ③きのこスパゲッティ ④ホキのガーリック揚げ ⑤温野菜 ⑥牛乳		①ごはん ②豚じゃが ③甘酢あえ ④チーズ ⑤牛乳	
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 板こんにやく △ナタネサラダ油 □しょうが □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 板こんにやく □だいこん ■にんじん ■葉ねぎ △ナタネサラダ油 □しょうが みりん ▲さとう 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 かつお節(だし用) ④○小魚アーモンド ⑤○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 △ナタネサラダ油 □しょうゆ 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) だし昆布 しょうゆ 清酒 食塩 水 ④○牛乳		①▲基準パン ②△チョコレートブレッド 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 △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 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) 食酢 食塩 こしょう 洋がらし △ナタネサラダ油 ▲さとう 食塩 こしょう 水 ⑤○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 つぎこんにやく □トマトケチャップ ウスターソース □ブルービュレ 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 ■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 ③○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 ③●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 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 □切干しだいこん □(乾)しいたけ ■こまつな △ナタネサラダ油 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 ④●(冷)ホキ(角切) 食塩 □ガーリックパウダー 食塩 こしょう ▲コーンスターチ △食用米油 ⑤□キャベツ 食塩 ⑥○牛乳		①▲ごはん ②●まぐろ(油漬) ■にんじん □ごぼう □切干しだいこん □(乾)しいたけ ■こまつな △ナタネサラダ油 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 ④●(冷)ホキ(角切) 食塩 □ガーリックパウダー 食塩 こしょう ▲コーンスターチ △食用米油 ⑤□キャベツ 食塩 ⑥○牛乳		①▲基準パン ②▲りんごジャム ③△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 ④●(冷)ホキ(角切) 食塩 □ガーリックパウダー 食塩 こしょう ▲コーンスターチ △食用米油 ⑤□キャベツ 食塩 ⑥○牛乳		①▲ごはん ②●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 しょうゆ ▲さとう 清酒 水 ③●かまぼこ ○(冷)茎わかめ □キャベツ 食塩 □きゅうり 食塩 ■にんじん 食酢 こしょう 食塩 ▲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」				地場産物の日 「こまつな」 「だいこん」「ねぎ」					
栄養量	730	2.5	816	2.3	747	2.1	771	2.4	830	3.1	763	2.2	800	2.1	774	2.4	723	2.1	788	2.8	756	2.7

※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