

EG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含め煮 ③おかかあえ ④ぶどうゼリー ⑤牛乳	①黒糖パン ②赤魚のレモン揚げ ③温野菜 ④クリームスープ ⑤牛乳	①ごはん ②ハンバーグ きのこソースかけ ③みそ汁 ④牛乳	①ごはん ②さけのから揚げ ③きゅうりの塩もみ ④月見汁 ⑤牛乳	①玄米ごはん ②ひじき佃煮 ③吉野煮 ④酢の物 ⑤牛乳	①肉みそごぼう丼 (ごはん) ②かき卵汁 ③味付小魚 ④牛乳	①パン (りんごジャム) ③大豆シチュー ④フレンチサラダ ⑤牛乳	①ごはん ②肉豆腐 ③豚レバーのから揚げ ④即席漬け ⑤牛乳	①ビーンズカレーライス (ごはん) ②りっちゃんのサラダ ③チーズ ④牛乳	①ごはん ②鶏肉の竜田揚げ ③白菜の昆布あえ ④けんちん汁 ⑤牛乳	①パン ②チョコレートスプレッド ③豚肉と野菜のスープ煮 ④ベーコンポテト ⑤牛乳
食材料名	①▲ごはん ②●若鶏もも肉 ■さつま揚げ ●うずら卵 ●凍り豆腐(ダイス) 板こんにゃく ▲じゃがいも ■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 ■こまつな ■にんじん ●かつお節(和え物用) しょうゆ ④▲ぶどうゼリー ⑤○牛乳	①▲黒糖パン ②●(冷)赤魚(角切) ▲でん粉 ▲コーンスターチ △食用米油 しょうゆ ▲さとう みりん □レモン果汁 水 ③□キャベツ 食塩 ④●若鶏胸肉 □たまねぎ ■にんじん □(冷)ホールコーン △ナタネサラダ油 ○牛乳 ○脱脂粉乳 クリームポタージュの素 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 △ナタネサラダ油 □たまねぎ □ぶなしめじ □えのきたけ △ナタネサラダ油 しょうゆ ▲さとう みりん ▲でん粉 ③●木綿豆腐 ●油揚げ ▲じゃがいも ○(乾)わかめ △ナタネサラダ油 ○牛乳 ■葉ねぎ 煮干し(だし用) ●中みそ ●白みそ 水 ④○牛乳	①▲ごはん ②●(冷)さけ(角切) 食塩 こしょう ▲でん粉 ▲コーンスターチ △食用米油 しょうゆ ③□きゅうり 食塩 ④▲(冷)白玉もち ●若鶏胸肉 ▲さつまいも ■にんじん □(乾)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○ひじき佃煮 ③●若鶏もも肉 ■さつま揚げ ●(冷)生揚げ ▲じゃがいも ■板こんにゃく ■にんじん ▲さとう 清酒 ▲でん粉 水 ④○ちりめんいりこ □キャベツ □きゅうり 食塩 ■にんじん 食酢 ▲さとう しょうゆ 食塩 水 ⑤○牛乳	①▲ごはん ●牛もも肉 □たまねぎ □ごぼう ■にんじん ■ピーマン △ナタネサラダ油 豆板醤 ●赤みそ ●中みそ しょうゆ ▲さとう 水 ②●鶏卵(液卵) ●木綿豆腐 □たまねぎ ■にんじん □えのきたけ ■みずな だし昆布 かつお節(だし用) しょうゆ 清酒 食塩 ▲でん粉 水 ③○味付小魚 ④○牛乳	①▲基準パン ②▲りんごジャム ③●若鶏胸肉 ●大豆(水煮) ▲じゃがいも □たまねぎ ■にんじん □(冷)ごぼう ■葉ねぎ △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 ④●ロースハム □キャベツ □きゅうり 食塩 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●牛もも肉 ●木綿豆腐 糸こんにゃく □たまねぎ ■にんじん □(冷)ごぼう ■葉ねぎ △ナタネサラダ油 しょうゆ ▲さとう 水 ③●(冷)豚レバー ▲でん粉 ▲コーンスターチ □キャベツ □きゅうり 食塩 ④□キャベツ 食塩 ■にんじん しょうゆ ⑤○牛乳	①▲ごはん ②●若鶏もも肉 ●大豆(蒸し)ひきわり ●レンズ豆(蒸し) ▲じゃがいも □たまねぎ ■にんじん □(冷)ごぼう ■葉ねぎ △ナタネサラダ油 おろしにんにく カールウ(アレルゲン不使用) □トマトケチャップ コンソメ 食塩 カレー粉 ガラムマサラ 水 ②●ロースハム □キャベツ □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 ③○角チーズ ④○牛乳	①▲ごはん ②●若鶏もも肉 しょうゆ 清酒 □粉しょうが ▲でん粉 ▲コーンスターチ △食用米油 ③□白菜 ○塩昆布佃煮 食塩 こしょう ④●木綿豆腐 ●油揚げ 板こんにゃく □だいこん ■にんじん □ごぼう ■葉ねぎ △ごま油 煮干し(だし用) しょうゆ 清酒 食塩 水 ⑤○牛乳	①▲基準パン ②△チョコレートスプレッド ③●豚もも肉 ●うずら卵 □たまねぎ □キャベツ ■にんじん □(冷)ホールコーン コンソメ 食塩 こしょう ④●ベーコン ▲じゃがいも △ナタネサラダ油 食塩 こしょう ⑤○牛乳
栄養量	7562.1	8233.0	6872.3	8192.0	7432.2	7672.8	7572.9	8082.4	8313.0	8222.1	7473.0
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さばの塩焼き ③大根の赤じそあえ ④ひろしまっこ汁 ⑤牛乳	①ごはん ②いも煮 ③はりばり漬け ④チーズ ⑤牛乳	①ごはん ②焼きとり ③米麺汁 ④牛乳	①豚丼 (ごはん) ②かわりきんぴら ③りんご ④牛乳	①小型バターパン ②スパゲッティナポリタン ③スイートポテトサラダ ④牛乳	①ごはん ②ホキの天ぷら ③もやしのかつお昆布あえ ④八寸 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ごはん ②じゃがいものそぼろ煮 ③甘酢あえ ④みかん ⑤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ひじきの炒め煮 ⑤牛乳	①バインパン ②ポークビーンズ ③卵と野菜のソテー ④牛乳	①ごはん ②ホキのガーリック揚げ ③レモンあえ ④はるさめスープ ⑤牛乳
食材料名	①▲ごはん ②●(冷)塩さば △ナタネサラダ油 食塩 ③□だいこん 食塩 板こんにゃく ■(乾)赤じそ粉 ④●凍り豆腐(細切) ▲さつまいも □たまねぎ ■にんじん □ぶなしめじ ■葉ねぎ ○ちりめんいりこ ●中みそ ●白みそ 水 ⑤○牛乳	①▲ごはん ②●牛もも肉 ●絞豆腐 ▲さといも 食塩 板こんにゃく □だいこん ■にんじん □白ねぎ △ナタネサラダ油 しょうゆ □しょうが しょうゆ ▲さとう みりん 水 ③●ちくわ □切干しだいこん □きゅうり 食塩 ■にんじん 食酢 ▲さとう しょうゆ ④○角チーズ[Ca・鉄] ⑤○牛乳	①▲ごはん ②●若鶏もも肉 清酒 □粉しょうが △ナタネサラダ油 □白ねぎ しょうゆ ■にんじん □白ねぎ △ナタネサラダ油 しょうゆ ▲さとう みりん 水 ③▲(乾)米めん ●ちくわ □たまねぎ ■にんじん □緑豆もやし(太もやし) □えのきたけ ■葉ねぎ 煮干し(だし用) しょうゆ 清酒 食塩 水 ④○牛乳	①▲ごはん ②●豚もも肉 □しょうが 清酒 しょうゆ □たまねぎ ■にんじん □白ねぎ △ナタネサラダ油 しょうゆ ▲さとう みりん 食塩 ▲でん粉 水 ②●牛もも肉 ●さつま揚げ ▲じゃがいも □(冷)ごぼう ■にんじん △ナタネサラダ油 しょうゆ ▲さとう みりん 水 ③○りんご 食塩 ④○牛乳	①▲バターパン ②▲スパゲッティ 食塩 △ナタネサラダ油 ●ベーコン ●豚もも肉 □たまねぎ ■にんじん ■ピーマン △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 ▲さとう 水 ③●ロースハム ▲じゃがいも ▲さつまいも □きゅうり 食塩 △マヨネーズ風調味料(ノンエッグ) 食酢 食塩 こしょう 洋がらし ④○牛乳	①▲ごはん ②●(冷)ホキ(切身) ▲小麦粉 食塩 水 △食用米油 ③○緑豆もやし(太もやし) ○塩昆布佃煮 ●かつお節(和え物用) ④●若鶏もも肉 ●凍り豆腐(ダイス) 板こんにゃく ▲さといも 食塩 ⑤○牛乳	①▲ごはん ②●(冷)ホキ(切身) ▲小麦粉 食塩 水 △食用米油 ③○緑豆もやし(太もやし) ○塩昆布佃煮 ●かつお節(和え物用) ④●若鶏もも肉 ●凍り豆腐(ダイス) 板こんにゃく ▲さといも 食塩 ⑤○牛乳	①▲ごはん ②●豚もも肉 ●(冷)生揚げ □たまねぎ ■にんじん ■チンゲンサイ △ナタネサラダ油 しょうゆ ▲さとう 水 ③○ちりめんいりこ ○(冷)茎わかめ □切干しだいこん □きゅうり 食塩 食酢 ▲さとう 食塩 ④○みかん ⑤○牛乳	①▲ごはん ②●豚もも肉 ●さつま揚げ ▲じゃがいも 糸こんにゃく □たまねぎ ■にんじん □(冷)ごぼう ■葉ねぎ △ナタネサラダ油 しょうゆ ▲さとう 水 ③○(冷)子持ちししゃも ▲でん粉 ▲コーンスターチ △食用米油 ④●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 水 ⑤○牛乳	①▲バインパン ②●豚もも肉 ●白いげん豆(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 □トマトケチャップ □トマトペースト ウスターソース ▲さとう コンソメ 食塩 こしょう 水 ③●鶏卵(液卵) △ナタネサラダ油 □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 ④○牛乳	①▲ごはん ②●(冷)ホキ(角切) □ガーリックパウダー 食塩 こしょう ▲でん粉 ▲コーンスターチ △食用米油 ③□キャベツ □きゅうり □レモン果汁 ▲さとう 食塩 ④●若鶏胸肉 ▲緑豆はるさめ □たまねぎ ■にんじん ■(乾)きくらげ ■チンゲンサイ 中華スープの素 しょうゆ 清酒 食塩 こしょう 水 ⑤○牛乳
栄養量	7832.8	7272.4	7072.1	7512.3	7942.6	7421.9	7212.1	7081.6	7292.6	7712.9	7352.2

※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
ぶなしめじ
えのきたけ
ねぎ
白菜
だいこん
米麺
もやし
チンゲン菜
小松菜