

E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 ②ふくめに ③おかかあえ ④ぎゅうにゅう		①こくとうパン ②あかうおのレモンあげ ③おんやさい ④クリームスープ ⑤ぎゅうにゅう		①ごはん ②ハンバーグ きのこソースかけ ③みそしる ④ぎゅうにゅう		①ごはん ②さけのからあげ ③きゅうりのしおもみ ④つきみじる ⑤ぎゅうにゅう		①げんまいごはん ②よしのに ③すのもの ④ぎゅうにゅう		①にくみそごぼうどんぶり (ごはん) ②かきたまじる ③ぎゅうにゅう		①パン ②りんごジャム ③だいずシチュー ④フレンチサラダ ⑤ぎゅうにゅう		①ごはん ②にくどうふ ③ぶたレバーのからあげ ④そくせきづけ ⑤ぎゅうにゅう		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ぎゅうにゅう		①ごはん ②とりにくのたつたあげ ③はくさいのこんぶあえ ④けんちんじる ⑤ぎゅうにゅう		①パン ②チョコレートスプレッド ③ぶたにくとやさいの スープに ④ベーコンポテト ⑤ぎゅうにゅう													
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) 板こんにやく ▲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○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 水 ③●木綿豆腐 ●油揚げ ▲じゃがいも ○(乾)わかめ △ナタネサラダ油 □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●(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●若鶏もも肉 ●さつま揚げ ●(冷)生揚げ ▲じゃがいも 板こんにやく ■にんじん ■にんじん しょうゆ ▲さとう 清酒 ▲でん粉 水 ③○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 ④○牛乳		①▲ごはん ●牛もも肉 ●木綿豆腐 □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 ■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○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 糸こんにやく □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○牛乳		行事食 「目の愛護デー」 今月のテーマ 「目によい食べ物 について知ろう」		①▲ごはん ②●牛もも肉 ●鶏卵(液卵) ▲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 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○牛乳		行事食 「目の愛護デー」 今月のテーマ 「目によい食べ物 について知ろう」		①▲ごはん ②●牛もも肉 ●木綿豆腐 糸こんにやく □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○牛乳		行事食 「目の愛護デー」 今月のテーマ 「目によい食べ物 について知ろう」		①▲ごはん ②●牛もも肉 ●鶏卵(液卵) ▲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 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○牛乳		行事食 「目の愛護デー」 今月のテーマ 「目によい食べ物 について知ろう」		①▲ごはん ②●牛もも肉 ●鶏卵(液卵) ▲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 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○牛乳		行事食 「目の愛護デー」 今月のテーマ 「目によい食べ物 について知ろう」	
	栄養量	588	1.6	644	2.3	600	2.0	660	1.6	593	1.4	582	1.9	599	2.2	668	1.9	618	2.0	648	1.6	588	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さばのおやき ③だいごんのあかじそあえ ④ひろしまっこじる ⑤ぎゅうにゅう		①ごはん ②いもに ③はりばりづけ ④チーズ ⑤ぎゅうにゅう		①ごはん ②やきとり ③こめめんじる ④ぎゅうにゅう		①ぶたどん (ごはん) ②かわりきんぴら ③りんご ④ぎゅうにゅう		①こがたバターパン ②スパゲッティナポリタン ③スイートポテトサラダ ④ぎゅうにゅう		①ごはん ②ホキのてんぶら ③もやしの かつおこんぶあえ ④はっすん 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 ちゅうかサラダ ④ぎゅうにゅう		①ごはん ②じゃがいものそばろに ③あまずあえ ④みかん ⑤ぎゅうにゅう		①げんりょうごはん ②おやこうどん ③ししやものからあげ ④ひじきのいために ⑤ぎゅうにゅう		①バインパン ②ポークビーンズ ③たまごやさいのソテー ④ぎゅうにゅう		①ごはん ②ホキのガーリックあげ ③レモンあえ ④はるさめスープ ⑤ぎゅうにゅう													
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 ■(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 板こんにやく □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 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 食塩 ④○角チーズ[Ca・鉄] ⑤○牛乳		①▲ごはん ②●若鶏もも肉 食塩 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 □おろしにんにく ▲でん粉 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 食塩 △白いりごま 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 □トマトペースト 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 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) 板こんにやく ▲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 □しょうが □おろしにんにく 豆板醤 ●赤みそ ●中みそ しょうゆ みりん ▲さとう 水 ③●まぐろ(スープ漬) ■こまつな □キャベツ ■にんじん 食酢 しょうゆ ▲さとう 食塩 △ごま油 ④○牛乳		①▲ごはん ②●豚もも肉 ●さつま揚げ ▲じゃがいも 糸こんにやく □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 みりん 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○牛乳		①▲ごはん ②●豚もも肉 ●鶏卵(液卵) ▲じゃがいも □たまねぎ ■にんじん ■(冷)ごぼう 煮干し(だし用) しょうゆ みりん 食塩 ③○(冷)手持ししやも ▲でん粉 ▲コーンスターチ △食用米油 ④●さつま揚げ つきこんにやく ○(乾)芽ひじき ■にんじん ■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 水 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	659	2.3	598	1.9	584	1.7	596	1.8	641	2.1	620	1.6	596	1.7	591	1.3	587	2.0	607	2.3	596	1.7											

※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)

