

C中 令和7年11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	4日(火)		5日(水)		6日(木)		7日(金)		10日(月)		11日(火)		12日(水)		13日(木)		14日(金)	
献立名	①玄米ごはん ②豚肉と大根の煮物 ③れんこんサラダ ④小魚アーモンド ⑤牛乳		①鶏そぼろごはん (ごはん) ②豚汁 ③みかん ④牛乳		①バターパン ②赤魚のケチャップソースかけ ③温野菜 ④野菜スープ ⑤牛乳		①ごはん ②うま煮 ③レバーのから揚げ ④白菜の赤じそあえ ⑤牛乳		①ごはん ②麻婆豆腐 ③大根の中華サラダ ④牛乳		①ごはん ②親子煮 ③酢の物 ④牛乳		①ごはん ②ホキの天ぷら ③即席漬 ④かきたま汁 ⑤牛乳		①パン ②クリームシチュー ③グリーンサラダ ④牛乳		①うずみ (ごはん) ②小いわしのから揚げ ③小松菜の炒め物 ④牛乳	
食材料名	①▲玄米ごはん ②●若鶏もも肉 ●(冷)生揚げ 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 ③●まぐろ(油漬) □れんこん 食酢 □きゅうり 食塩 ■にんじん △マヨネーズ風調味料(ノンエッグ) しょうゆ 食塩 こしょう ④○小魚アーモンド ⑤○牛乳		①▲ごはん ●若鶏ミンチ ■にんじん □ごぼう □(乾)しいたけ ■こまつな △ナタネサラダ油 しょうが しょうゆ 清酒 ▲さとう ②●豚もも肉 ●木綿豆腐 ▲じゃがいも 板こんにやく □だいこん ■にんじん ■葉ねぎ 煮干し(だし用) ●中みそ ●白みそ 水 ③□みかん ④○牛乳		①▲バターパン ②●(冷)赤魚(角切) 清酒 ▲コーンスターチ △食用米油 □トマトケチャップ ウスターソース ▲さとう 水 ③□キャベツ 食塩 ④●若鶏胸肉 ●白いんげん豆(水煮) ▲じゃがいも □たまねぎ □白菜 ■にんじん △ナタネサラダ油 コンソメ 食塩 こしょう 水 ⑤○牛乳		①▲ごはん ②●若鶏もも肉 ●うずら卵 ●(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 みりん 水 ③●(冷)豚レバー ▲コーンスターチ △食用米油 ④□白菜 食塩 ■(乾)赤じそ粉 ⑤○牛乳		①▲ごはん ②●豚肩肉 ●木綿豆腐 ▲緑豆はるさめ □たまねぎ ■にんじん ■葉ねぎ △ごま油 □しょうが □おろしにんにく 豆板醤 ●赤みそ しょうゆ ▲さとう ▲コーンスターチ 水 ③●まぐろ(油漬) □だいこん 食塩 ■こまつな ■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●若鶏胸肉 ●鶏卵 ●凍り豆腐(ダイス) ▲じゃがいも □たまねぎ ■にんじん ■(乾)しいたけ ■葉ねぎ △ナタネサラダ油 しょうゆ ▲さとう 水 ③●かまぼこ ○(冷)茎わかめ □切干しだいこん しょうゆ □キャベツ 食塩 ■にんじん 食酢 ▲さとう しょうゆ 食塩 ④○牛乳		①▲ごはん ②●(冷)ホキ(切身) ▲小麦粉 食塩 水 △食用米油 ③□キャベツ 食塩 しょうゆ 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▲基準パン ②●若鶏胸肉 ▲じゃがいも □たまねぎ ■にんじん ■バセリ △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 ■ほうれんそう □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 ④○牛乳		①▲ごはん ●若鶏もも肉 ●(冷)絹厚揚げ ▲さといも 食塩 ■にんじん □ごぼう □ぶなしめじ ■葉ねぎ かつお節(だし用) だし昆布 しょうゆ 食塩 清酒 水 ②○(冷)小いわし(唐揚げ用) △食用米油 食塩 ③●さつま揚げ ■こまつな □緑豆もやし(太もやし) ■にんじん △ごま油 しょうゆ 食塩 こしょう ④○牛乳	
	いい歯の日								地場産物の日 「ねぎ」「だいこん」 「小松菜」		④○牛乳		地場産物の日 「鶏卵」「えのきたけ」 「ねぎ」		地場産物の日 「バセリ」「牛乳」 「ほうれんそう」		郷土(広島県)に 伝わる料理	
栄養量	767	2.1	724	2.3	766	3.0	823	2.3	731	2.4	715	2.3	702	1.8	726	3.0	722	2.0
実施日	17日(月)		18日(火)		19日(水)		20日(木)		21日(金)		25日(火)		26日(水)		27日(木)		28日(金)	
献立名	①柳川風丼 (ごはん) ②野菜炒め ③チーズ ④牛乳		①ごはん ②おでん ③ゆずあえ ④納豆 ⑤牛乳		①ごはん ②さばの煮つけ ③きんぴら ④ひろしまっこ汁 ⑤牛乳		①きなこパン ②鶏肉と野菜のスープ煮 ③三色ソテー ④牛乳		①減量ごはん ②すきやきうどん ③豚肉の角煮 ④くわいのから揚げ ⑤牛乳		①ごはん ②揚げ豆腐の中華あんかけ ③はるさめスープ ④牛乳		①ごはん ②さけのから揚げ ③ひじきの炒め煮 ④さつま汁 ⑤牛乳		①小型パン ②りんごジャム ③和風スパゲッティ ④大豆サラダ ⑤牛乳		①広島カレー(ポーク) (ごはん) ②野菜ソテー ③牛乳	
食材料名	①▲ごはん ●牛もも肉 ●鶏卵 □たまねぎ ■にんじん □ごぼう ■葉ねぎ だし昆布 かつお節(だし用) しょうゆ ▲さとう みりん 食塩 水 ②●豚もも肉 □キャベツ □きゅうり 食塩 ■こまつな ■にんじん △ナタネサラダ油 しょうゆ 食塩 こしょう ③○角チーズ[Ca・鉄] ④○牛乳		①▲ごはん ②●牛もも肉 ●さつま揚げ ●うずら卵 ●(冷)生揚げ ▲さといも 食塩 板こんにやく □だいこん ○だし昆布 しょうゆ ▲さとう 清酒 水 ③○糸寒天 □キャベツ □きゅうり 食塩 ■にんじん □ゆず果汁 食酢 ▲さとう しょうゆ ④●納豆 ⑤○牛乳		①▲ごはん ②●(冷)さば素焼き □しょうが しょうゆ 清酒 ▲さとう 水 ③●若鶏胸肉 □ごぼう ■にんじん △ナタネサラダ油 しょうゆ ▲さとう みりん ④●油揚げ ●凍り豆腐(細切) ▲じゃがいも □白菜 □たまねぎ ■にんじん ■みずな ○ちりめんいりこ ●中みそ ●白みそ 水 ⑤○牛乳		①▲基準パン △食用米油 ●きな粉 ▲さとう 食塩 ②●若鶏もも肉 ▲じゃがいも □キャベツ □たまねぎ ■にんじん ■コンソメ 食塩 こしょう ③●ロースハム ■(冷)ほうれんそう □(冷)ホールコーン △ナタネサラダ油 食塩 こしょう ④○牛乳		①▲ごはん ②▲うどん(ゆで) ●牛肩肉 ●焼き豆腐 糸こんにやく □白菜 □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 清酒 水 ③●豚もも肉 □しょうが しょうゆ ▲さとう 清酒 みりん ▲コーンスターチ 水 ④□くわい △食用米油 食塩 ⑤○牛乳		①▲ごはん ②●絞豆腐 ▲コーンスターチ △食用米油 ●豚肩肉 □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 中華スープの素 □トマトケチャップ しょうゆ ▲さとう 清酒 ▲コーンスターチ △白いりごま 水 ③●若鶏胸肉 ▲緑豆はるさめ □たまねぎ ■にんじん □ブラックマッペもやし □(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 △ごま油 水 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●さつま揚げ ○(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 ④●若鶏胸肉 ●木綿豆腐 ▲さつまいも 板こんにやく ■にんじん ■葉ねぎ 煮干し(だし用) ●中みそ ●白みそ 水 ⑤○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 ●牛もも肉 □たまねぎ ■にんじん オールスパイス □えのきたけ ■(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●ロースハム ●大豆(蒸し) □キャベツ 食塩 □きゅうり 食塩 ■にんじん 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 ●豚もも肉 ▲じゃがいも □たまねぎ ■にんじん △ナタネサラダ油 △ナタネサラダ油 □おろしにんにく オールスパイス ▲小麦粉 △ナタネサラダ油 カレー粉 コンソメ □トマトケチャップ お好みソース □ブルーベリー オイスターソース ウスターソース しょうゆ 食塩 こしょう ガラマサラ 水 ②●まぐろ(スープ漬) □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	
	今月のテーマ 「かぜを予防する食事 について知ろう」				食育の日 (わ食の日)				地場産物の日 「白ねぎ」「くわい」		④○牛乳		秋の献立					
栄養量	721	2.7	788	2.6	753	2.5	744	3.0	781	2.4	764	2.2	765	2.4	763	2.9	725	2.2

※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



※今月の主な
地場産物(予定)

米

牛乳

鶏卵

だいこん

こまつな

ほうれんそう

バセリ

ねぎ

白ねぎ

くわい

えのきたけ