

EG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柳川風井 (ごはん) ②シャキシャキもやし炒め! ③牛乳	①パン ②りんごジャム ③クリームシチュー ④フレンチサラダ ⑤牛乳	①ごはん ②豚肉と大根の煮物 ③れんこんと春雨のサラダ ④牛乳	①ごはん ②うま煮 ③豚レバーのから揚げ ④赤じそあえ ⑤牛乳	①ごはん ②ホキの天ぷら ③きんぴら ④かき卵汁 ⑤牛乳	①ボークカレーライス (ごはん) ②和風サラダ ③小魚アーモンド ④牛乳	①パン ②チョコレートスプレッド ③鶏肉と野菜のスープ煮 ④三色ソテー ⑤牛乳	①ごはん ②麻婆豆腐 ③だいこんの中華サラダ ④みかん ⑤牛乳
食材料名	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 ③●さつま揚げ つきごんにやく ○(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 水 ④●●鶏胸肉 ●木綿豆腐 ▲さつまいも □だいこん ■にんじん ■葉ねぎ 煮干し(だし用) ●中みそ ●白みそ 水 ⑤○牛乳 秋の献立	①▲ごはん ●牛もも肉 ●鶏卵(液卵) □たまねぎ □(冷)ごぼう ■にんじん ■葉ねぎ だし昆布 かつお節(だし用) しょうゆ 清酒 ▲さとう みりん 食塩 水 ②●ベーコン ■チンゲンサイ □緑豆もやし(太もやし) ■にんじん △ナタネサラダ油 □おろしにんにく 中華スープの素 食塩 こしょう ③○牛乳 センター募集献立	①▲基準パン ②▲りんごジャム ③●若鶏もも肉 ▲じゃがいも □たまねぎ □(冷)ごぼう ■にんじん ■にんじん △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 地場産物の日 「だいこん」「きゅうり」 いい歯の日	①▲ごはん ②●豚もも肉 ●さつま揚げ ●(冷)生揚げ ▲じゃがいも 板こんにやく □だいこん ■にんじん しょうゆ ▲さとう 清酒 食塩 水 ③●ロースハム ▲緑豆はるさめ □れんこん □きゅうり 食塩 △マヨネーズ風調味料(ノンエッグ) しょうゆ 食酢 こしょう ④○牛乳 地場産物の日 「だいこん」「きゅうり」 いい歯の日	①▲ごはん ②●若鶏胸肉 ●うずら卵 ●(冷)生揚げ ▲じゃがいも 板こんにやく ■にんじん △ナタネサラダ油 ▲さとう みりん 水 ③●(冷)豚レバー ▲でん粉 ▲コーンスターチ △食用米油 ④□白菜 食塩 ■(乾)赤じそ粉 ⑤○牛乳 地場産物の日 「だいこん」「きゅうり」 いい歯の日	①▲ごはん ②●(冷)ホキ(切身) ▲小麦粉 食塩 水 △食用米油 ③●●豚もも肉 ●さつま揚げ ○(冷)ごぼう □(冷)ごぼう ■にんじん △ナタネサラダ油 ▲さとう みりん 水 ④●鶏卵(液卵) ●木綿豆腐 □たまねぎ ■にんじん ■みずな かつお節(だし用) だし昆布 しょうゆ 清酒 食塩 ▲でん粉 水 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 ③●●豚もも肉 ●さつま揚げ ○(冷)ごぼう □(冷)ごぼう ■にんじん ■にんじん コンソメ 食塩 カレー粉 ガラムマサラ 水 ②●まぐろ(スープ漬) ○(冷)茎わかめ □キャベツ □きゅうり 食塩 ■にんじん 食酢 △ナタネサラダ油 しょうゆ ▲さとう 食塩 こしょう △半すり白いりごま ③○小魚アーモンド ④○牛乳 地場産物の日 「パセリ」「こまつな」	①▲基準パン ②△チョコレートスプレッド ③●●若鶏もも肉 (冷)たまねぎ ▲じゃがいも □たまねぎ □白菜 ■にんじん ■にんじん コンソメ 食塩 こしょう ④●ボークウィンナー ■こまつな □ホールコーン △ナタネサラダ油 食塩 こしょう ⑤○牛乳 地場産物の日 「パセリ」「こまつな」	①▲ごはん ②●豚もも肉 ●木綿豆腐 □たまねぎ ■にんじん ■にんじん 食酢 しょうゆ ▲さとう 食塩 △ごま油 ④□みかん ⑤○牛乳
栄養量	7512.3	7412.3	7622.8	7362.0	8462.4	7152.1	7972.7	7313.0	7302.4
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うずみ (ごはん) ②小いわしのから揚げ ③昆布和え ④牛乳	①ごはん ②親子煮 ③はりはり漬け ④チーズ ⑤牛乳	①ごはん ②さわらの照り焼き ③即席漬け ④ひろしまっこ汁 ⑤牛乳	①小型リッチパン ②ぶちうまい! えのきとれんこんパスタ! ③よろこぶサラダ ④牛乳	①ごはん ②豚肉の塩こうじ焼き ③小松菜の炒め物 ④はるさめスープ ⑤牛乳	①減量ごはん ②のり佃煮 ③すきやきうどん ④さつまいもの天ぷら ⑤牛乳	①ごはん ②おでん ③酢の物 ④牛乳	①バターパン ②赤魚のケチャップソースかけ ③野菜スープ ④牛乳	①ツナと卵のあんかけごはん (ごはん) ②豚汁 ③チーズ ④牛乳
食材料名	①▲ごはん ●●若鶏胸肉 ●(冷)絹揚げ ▲さといも 食塩 □だいこん ■にんじん □まいたけ ■葉ねぎ かつお節(だし用) だし昆布 しょうゆ 清酒 食塩 ▲でん粉 水 ②○(冷)小いわし(唐揚げ用) △食用米油 食塩 ③□キャベツ ○塩昆布佃煮 食塩 ④○牛乳 郷土(広島県)に 伝わる料理 地場産物の日 「だいこん」「葉ねぎ」 「小いわし」	①▲ごはん ②●●若鶏胸肉 ●鶏卵(液卵) ●凍り豆腐(ダイス) ▲じゃがいも □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 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●(冷)さわら(切身) 清酒 △ナタネサラダ油 みりん しょうゆ ▲さとう ▲でん粉 水 ③□だいこん 食塩 ■にんじん しょうゆ ④●木綿豆腐 ●油揚げ ▲じゃがいも □白菜 ■にんじん ■こまつな ○ちりめんいりこ ●中みそ ●白みそ 水 ⑤○牛乳 食育の日 (わ食の日)	①▲リッチパン ②▲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 □緑豆もやし(太もやし) □れんこん □えのきたけ ■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 水 ③●まぐろ(スープ漬) □キャベツ □きゅうり 食塩 ■にんじん ■にんじん ■葉ねぎ ○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 △半すり白いりごま ④○牛乳 センター募集献立	①▲ごはん ②●豚もも肉 ▲さつま揚げ ●うずら卵 清酒 食塩 △ナタネサラダ油 ③●ちくわ ■こまつな ■にんじん △ナタネサラダ油 しょうゆ みりん 清酒 ④●若鶏胸肉 ▲緑豆はるさめ □たまねぎ □緑豆もやし(太もやし) ■にんじん ■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 ⑤○牛乳	①▲ごはん ②○のり佃煮 ③▲うどん(ゆで) ●牛もも肉 ●焼豆腐 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 ④▲(冷)さつまいも ▲小麦粉 食塩 水 △食用米油 ⑤○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 みりん 食塩 水 ③●ちくわ □キャベツ □きゅうり 食塩 ■にんじん 食酢 ▲さとう しょうゆ ④○牛乳 今月のテーマ 「かぜを予防する食事 について知ろう」	①▲バターパン ②●(冷)赤魚(角切) ▲でん粉 ▲コーンスターチ △食用米油 □たまねぎ ■にんじん △ナタネサラダ油 しょうゆ □トマトケチャップ ウスターソース ▲さとう 水 ③●ベーコン ▲じゃがいも □たまねぎ □キャベツ ■にんじん ■こまつな コンソメ 食塩 こしょう ④○牛乳	①▲ごはん ●まぐろ(スープ漬) ●鶏卵(液卵) ●油揚げ ■にんじん ■チンゲンサイ △ナタネサラダ油 しょうゆ ▲さとう 清酒 食塩 ▲でん粉 水 ②●豚もも肉 ▲じゃがいも 板こんにやく □たまねぎ ■にんじん ■こまつな □ごぼう □白ねぎ 煮干し(だし用) ●中みそ ●白みそ 水 ③○角チーズ[Ca・鉄] ④○牛乳 地場産物の日 「チンゲンサイ」「白ねぎ」
栄養量	7201.9	7432.4	7032.2	7403.0	7062.1	7311.8	7212.0	7513.0	7553.1

※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

だいこん

きゅうり

パセリ

こまつな

ねぎ

チンゲンサイ

白ねぎ