

E小 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さけのからあげ ③ひじきのいために ④さつまじる ⑤ぎゅうにゅう		①やながわふうどんぶり (ごはん) ②シャキシャキもやしいため！ ③ぎゅうにゅう		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ぎゅうにゅう		①ごはん ②ぶたにくとだいこんのもの ③れんこんとはるさめのサラダ ④ぎゅうにゅう		①ごはん ②うまに ③ぶたレバーのからあげ ④あかじそあえ ⑤ぎゅうにゅう		①ごはん ②ホキのてんぷら ③きんぴら ④かきたまじる ⑤ぎゅうにゅう		①ボークカレーライス (ごはん) ②わふうサラダ ③ぎゅうにゅう		①パン ②チョコレートスプレッド ③とりにくとやさいのスープに ④さんしょくソテー ⑤ぎゅうにゅう		①ごはん ②まーぼー豆腐 ③だいこんのちゅうかサラダ ④ぎゅうにゅう			
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 水 ④●若鶏胸肉 ●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		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		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		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 ■にんじん △ナタネサラダ油 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		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 ■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 ▲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		①▲ごはん ②●(冷)ホキ(切身) ▲小麦粉 食塩 水 ③●豚もも肉 ●さつま揚げ □(冷)ごぼう ■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 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 ■にんじん △ナタネサラダ油 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○牛乳		①▲基準パン ②△チョコレートスプレッド ③●若鶏もも肉 ●ひよこ豆(水煮) ▲じゃがいも □たまねぎ □白菜 ■にんじん コンソメ 食塩 こしょう 水 ④●ボークウインナー ■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		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 △ナタネサラダ油 しょうゆ ▲さとう 食塩 こしょう △ごま油 ④○牛乳			
	秋の献立		センター募集献立				地場産物の日 「だいこん」「きゅうり」 いい歯の日								地場産物の日 「パセリ」「こまつな」					
栄養量	632	1.9	573	1.7	602	2.2	610	1.6	686	1.9	597	1.7	603	2.0	578	2.3	570	1.8		
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こいわしのからあげ ③こんぶあえ ④ぎゅうにゅう		①ごはん ②おやこに ③はりはりづけ ④ぎゅうにゅう		①ごはん ②さわらのてりやき ③そくせきづけ ④ひろしまっこじる ⑤ぎゅうにゅう		①こがたリッチパン 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ぎゅうにゅう		①ごはん ②ぶたにくのしおこうじやき ③こまつなのいためもの ④はるさめスープ ⑤ぎゅうにゅう		①げんりょうごはん ②すきやきうどん ③さつまいもでんぷら ④ぎゅうにゅう		①ごはん ②おでん ③すのもの ④ぎゅうにゅう		①バターパン ②あかうおの ケチャップソースかけ ③やさいスープ ④ぎゅうにゅう		①ツナとたまごの あんかけごはん (ごはん) ②ぶたじる ③ぎゅうにゅう			
食材料名	①▲ごはん ●若鶏胸肉 ●(冷)絹厚揚げ ▲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		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○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		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 ■葉ねぎ ○チンゲンサイ ○塩昆布佃煮 △ナタネサラダ油 食酢 しょうゆ ▲さとう 食塩 こしょう △半すり白いりごま ④○牛乳		①▲ごはん ②●豚もも肉 ●牛もも肉 みりん 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 □にんじん ■緑豆もやし(太もやし) ■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▲うどん(ゆで) ●牛もも肉 ●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 ③▲(冷)さつまいも ▲小麦粉 ▲小麥粉 水 △食用米油 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 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		①▲ごはん ②●牛もも肉 ▲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 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 水 ④○牛乳		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 □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 水 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 ■にんじん △ナタネサラダ油 しょうゆ □ごぼう □白ねぎ 煮干し(だし用) ●中みそ ●白みそ 水 ③○牛乳	
	郷土(広島県)に 伝わる料理						食育の日 (わ食の日)		センター募集献立				今月のテーマ 「かぜを予防する食事 について知ろう」				地場産物の日 「チンゲンサイ」「白ねぎ」			
栄養量	567	1.5	579	1.5	592	1.8	587	2.3	571	1.6	590	1.3	591	1.6	595	2.3	567	2.1		

※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



※
ごはん
げつ
のおもな
じ
ば
さん
ぶ
つ
(よ
て
い
)

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