

F 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<br>②赤魚の甘辛揚げ<br>③もやしのソテー<br>④じゃがいものそば煮<br>⑤おかかあえ<br>⑥パイン(シロップ漬け)<br>⑦牛乳                                                                                                                                                                                                                                                                    | ①ごはん<br>②チキン南ばん<br>③温野菜<br>④にんじんの卵とじ<br>⑤れんこんサラダ<br>⑥みかん<br>⑦牛乳                                                                                                                                                                                                                                                               | ①黒糖パン<br>②豚肉のカレー炒め<br>③大根サラダ<br>④まめまめ大学いも<br>⑤りんご<br>⑥牛乳                                                                                                                                                                                                                                                                      | ①玄米ごはん<br>②さけのチーズ焼き<br>③温野菜<br>④かき揚げ<br>⑤かみかみあえ<br>⑥ひじき佃煮<br>⑦牛乳                                                                                                                                                                                                                                                                                   | ①ごはん<br>②白身魚のもみじ揚げ<br>③赤じそあえ<br>④八寸<br>⑤小松菜のごま炒め<br>⑥レモン角ゼリー<br>⑦牛乳                                                                                                                                                                                                                                      | ①ごはん<br>②鉄ちゃんサラダ<br>③フルーツミックス<br>④マカロニきなこと<br>⑤牛乳                                                                                                                                                                                                                                        | ①ごはん<br>②しいらのチリソースかけ<br>③ホイコーロー<br>④きゅうりのかわり漬け<br>⑤りんご<br>⑥牛乳                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | ①パン<br>②いちごジャム<br>③鶏肉のマスタード焼き<br>④温野菜<br>⑤ナポリタン<br>⑥フレンチサラダ<br>⑦大豆のあおき揚げ ⑧牛乳                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | ①赤じそごはん<br>②さばの照り焼き<br>③温野菜<br>④ちくわとさつまいものあおき揚げ<br>⑤チンゲン菜のソテー<br>⑥柿<br>⑦牛乳                                                                                                                                                                                                                                          |
| 食材料名 | ①▲ごはん<br>②●(冷)赤魚(角切)<br>□しょうが 清酒<br>▲でん粉<br>△食用米油<br>しょうゆ<br>▲さとう<br>みりん 七味唐辛子<br>③□緑豆もやし(太もやし)<br>■(冷)赤ピーマン<br>△ナタネサラダ油<br>食塩 こしょう<br>④●若鶏ミンチ<br>▲じゃがいも<br>□たまねぎ<br>■にんじん<br>□(冷)えだまめ<br>△ナタネサラダ油<br>●中みそ<br>▲さとう<br>しょうゆ<br>清酒 水<br>⑤■(冷)ほうれんそう<br>□キャベツ<br>■にんじん<br>●かつお節(和え物用)<br>しょうゆ<br>▲さとう 食塩<br>⑥□パイン(シロップ漬け)<br>⑦○牛乳                 | ①▲ごはん<br>②●若鶏胸肉 □しょうが<br>清酒 しょうゆ<br>▲でん粉 △食用米油<br>食酢 みりん<br>しょうゆ<br>▲さとう<br>□トマトケチャップ<br>食塩 こしょう<br>③□キャベツ<br>④●(冷)鶏卵(液卵)<br>○脱脂粉乳<br>●凍り豆腐(細切)<br>■にんじん<br>うすくちしょうゆ<br>▲さとう みりん<br>食塩 だし昆布<br>かつお節(だし用) 水<br>⑤●まぐろ(スープ漬)<br>□れんこん<br>■(冷)ブロッコリー<br>□ホールコーン<br>△マヨネーズ風調味料(ノンエッグ)<br>うすくちしょうゆ 食塩<br>△半すり白いりごま<br>⑥□みかん<br>⑦○牛乳 | ①▲黒糖パン<br>②●豚もも肉<br>□たまねぎ<br>□キャベツ<br>■にんじん<br>△ナタネサラダ油<br>△ナタネサラダ油<br>□おろしにんにく<br>しょうゆ<br>カレー粉<br>コンソメ<br>③●(冷)かに風味かまぼこ<br>□だいこん<br>食塩<br>□きゅうり<br>食塩<br>□ホールコーン<br>●かつお節(和え物用)<br>青じそドレッシング<br>④●大豆(水煮)<br>▲でん粉<br>▲さつまいも<br>△食用米油<br>▲さとう<br>▲水あめ<br>しょうゆ 食酢<br>食塩 水<br>⑤□りんご<br>食塩<br>⑥○牛乳                                | ①▲玄米ごはん<br>②●(冷)さけ(切身) 清酒<br>食塩 こしょう<br>□たまねぎ<br>□小麦粉<br>●(冷)鶏卵(液卵)<br>△マヨネーズ風調味料(ノンエッグ)<br>うすくちしょうゆ 清酒<br>△ナタネサラダ油<br>③■(冷)ブロッコリー<br>食塩 コンソメ<br>④●大豆(水煮)<br>▲さつまいも<br>□ごぼう<br>■にんじん ▲小麦粉<br>●(冷)鶏卵(液卵)<br>●きな粉 食塩 水<br>△食用米油<br>お好みソース<br>⑤●若鶏ささみ 清酒<br>食塩 こしょう<br>○(冷)茎わかめ<br>□きゅうり 食塩<br>■にんじん<br>□切干しだいこん<br>△ごまクリーミードレッシング<br>⑥○ひじき佃煮<br>⑦○牛乳 | ①▲ごはん<br>②●(冷)ホキ(切身) 食塩<br>■(冷)うらごしにんじん<br>▲小麦粉<br>●(冷)鶏卵(液卵)<br>食塩 水<br>③□緑豆もやし(太もやし)<br>食塩 水<br>④●若鶏もも肉<br>●(冷)絹厚揚げ<br>板こんにゃく<br>■にんじん<br>□(冷)れんこん<br>□(乾)しいたけ<br>△ナタネサラダ油<br>しょうゆ<br>▲さとう みりん<br>だし昆布 水<br>⑤●ちくわ ■こまつな<br>□キャベツ ■にんじん<br>△ナタネサラダ油<br>しょうゆ<br>食塩 こしょう<br>△白いりごま<br>⑥▲(冷)レモンゼリー<br>⑦○牛乳 | ①▲麦ごはん<br>レトルトカレー<br>▲(冷)ビーフコロケ<br>②●まぐろ(スープ漬)<br>○(乾)芽ひじき<br>△食用米油<br>■こまつな<br>■にんじん<br>□切干しだいこん<br>△ごまクリーミードレッシング<br>③○パイン(シロップ漬け)<br>▲(冷)ぶどうゼリー<br>④▲マカロニ(シェル)<br>●きな粉<br>▲さとう<br>食塩<br>⑤○牛乳                                                                                          | ①▲ごはん<br>②しいら<br>□しょうが<br>▲でん粉 △食用米油<br>△ナタネサラダ油 豆板醤<br>□トマトケチャップ<br>しょうゆ<br>▲さとう 食塩<br>中華スープの素<br>清酒 水<br>▲でん粉<br>③●豚もも肉<br>□キャベツ<br>□たまねぎ<br>■にんじん<br>□きゅうり 食塩<br>△だいこん 食塩<br>△ごま油 しょうゆ<br>▲さとう<br>中華スープの素<br>△半すり白いりごま<br>⑤□りんご 食塩<br>⑥○牛乳                                                                                                                    | ①▲基準パン<br>②▲いちごジャム<br>③●若鶏もも肉 清酒<br>粒入りマスタード<br>△マヨネーズ風調味料(ノンエッグ)<br>うすくちしょうゆ<br>▲さとう<br>△ナタネサラダ油<br>④■(冷)ブロッコリー<br>食塩 コンソメ<br>⑤▲スパゲッティ 食塩<br>△ナタネサラダ油<br>●ベーコン □たまねぎ<br>■ピーマン □エリンギ<br>△ナタネサラダ油<br>□トマトケチャップ<br>□トマトペースト<br>ウスターソース<br>食塩 こしょう<br>⑥●かに風味かまぼこ<br>□キャベツ 食塩<br>■にんじん<br>□ホールコーン 食酢<br>△ナタネサラダ油<br>コンソメ<br>こしょう 洋がらし<br>⑦●大豆(水煮) ▲でん粉<br>△食用米油 食塩<br>○(乾)あおき<br>⑧○牛乳 | ①▲ごはん<br>■(乾)赤じそ粉<br>②●(冷)さば(切身)<br>清酒 食塩<br>△ナタネサラダ油<br>□しょうが<br>しょうゆ<br>▲さとう<br>みりん 水<br>▲でん粉<br>③□キャベツ<br>④●白ちくわ<br>▲さつまいも<br>▲小麦粉<br>●(冷)鶏卵(液卵)<br>●きな粉<br>○(乾)あおき<br>食塩 水<br>△食用米油<br>⑤●ベーコン<br>■チンゲンサイ<br>■にんじん<br>□ホールコーン<br>△ナタネサラダ油<br>コンソメ<br>食塩 こしょう<br>⑥□柿<br>⑦○牛乳                                      |
| 栄養量  | 729 2.2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 826 1.9                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 778 3.4                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 878 2.4                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 745 2.2                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 845 2.3                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 764 2.5                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 828 3.7                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 786 2.4                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 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ごはん<br>②ハンバーグ<br>デミグラスソースかけ<br>③マカロニサラダ<br>④かわりきんぴら<br>⑤ひじき佃煮<br>⑥牛乳                                                                                                                                                                                                                                                                          | ①ごはん<br>②鶏肉のから揚げ<br>③温野菜<br>④肉じゃが<br>⑤カレーあえ<br>⑥みかん(シロップ漬け)<br>⑦牛乳                                                                                                                                                                                                                                                            | ①ごはん<br>②白身魚の竜田揚げ<br>③赤じそあえ<br>④吉野煮<br>⑤卵と小松菜の炒め物<br>⑥手作りふりかけ<br>⑦牛乳                                                                                                                                                                                                                                                          | ①バターパン<br>②赤魚のケチャップソース<br>③シーザーサラダ<br>④グリーンポテト<br>⑤パイン(シロップ漬け)<br>⑥牛乳                                                                                                                                                                                                                                                                              | ①ごはん<br>②豚肉と牛肉の甘辛炒め<br>③かぼちゃの煮物<br>④ブロッコリーサラダ<br>⑤みかん<br>⑥牛乳                                                                                                                                                                                                                                             | ①ごはん<br>②さばのカレー揚げ<br>③粉ふきいも<br>④せんちゃん焼きそば<br>⑤ほうれん草の中華サラダ<br>⑥パイン(シロップ漬け)<br>⑦牛乳                                                                                                                                                                                                         | ①ごはん<br>②豆腐ハンバーグ<br>きのこおろしソースかけ<br>③卵サラダ<br>④チンゲン菜のオイスターソース炒め<br>⑤パイシールーパー<br>⑥牛乳                                                                                                                                                                                                                                                                                | ①パインパン<br>②白身魚のガーリック揚げ<br>③温野菜<br>④鶏肉のトマトチーズ煮<br>⑤キャベツサラダ<br>⑥レモン角ゼリー<br>⑦牛乳                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | ①ごはん<br>②鶏肉の揚げ煮<br>③ポテトサラダ<br>④ひじきの炒め煮<br>⑤りんご<br>⑥牛乳                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 食材料名 | ①▲ごはん<br>②●(冷)ハンバーグ<br>△ナタネサラダ油<br>□たまねぎ<br>□えのきたけ<br>△ナタネサラダ油<br>デミグラスソース<br>□トマトケチャップ<br>ウスターソース<br>▲さとう しょうゆ 水<br>▲でん粉<br>③●まぐろ(スープ漬)<br>▲マカロニ(エルボ) 食塩<br>□きゅうり 食塩<br>□たまねぎ<br>■にんじん<br>△マヨネーズ風調味料(ノンエッグ)<br>□トマトケチャップ<br>こしょう<br>④●豚もも肉<br>□ごぼう<br>■にんじん<br>つきこんにゃく<br>■葉ねぎ<br>△ごま油 清酒<br>●中みそ しょうゆ<br>▲さとう 水<br>△白いりごま<br>⑤○ひじき佃煮<br>⑥○牛乳 | ①▲ごはん<br>②●若鶏胸肉<br>□しょうが しょうゆ 清酒<br>▲でん粉 △食用米油<br>▲でん粉<br>□ガーリックパウダー<br>△食用米油<br>③□キャベツ<br>食塩<br>④●豚もも肉<br>▲じゃがいも<br>□たまねぎ<br>■にんじん<br>糸こんにゃく<br>△ナタネサラダ油<br>しょうゆ<br>▲さとう<br>みりん だし昆布<br>かつお節(だし用) 水<br>⑤●まぐろ(スープ漬)<br>■(冷)ブロッコリー<br>■にんじん<br>△マヨネーズ風調味料(ノンエッグ)<br>食塩 カレー粉<br>こしょう<br>⑥□みかん(シロップ漬け)<br>⑦○牛乳                   | ①▲ごはん<br>②●(冷)ホキ(切身)<br>□しょうが しょうゆ 清酒 食塩<br>▲でん粉 △食用米油<br>③□白菜 食塩<br>■(乾)赤じそ粉 食塩<br>④●若鶏もも肉<br>●(冷)絹厚揚げ<br>▲じゃがいも □だいこん<br>■にんじん しょうゆ<br>▲さとう 清酒 食塩<br>だし昆布 水 ▲でん粉<br>⑤●(冷)鶏卵(液卵)<br>○脱脂粉乳 食塩<br>△ナタネサラダ油<br>■こまつな □えのきたけ<br>△ナタネサラダ油<br>しょうゆ 食塩 こしょう<br>⑥○ちりめんいりこ<br>●かつお節(和え物用)<br>△白いりごま<br>○きざみ焼のり しょうゆ<br>みりん 食塩<br>⑦○牛乳 | ①▲バターパン<br>②●(冷)赤魚(角切)<br>□しょうが しょうゆ<br>▲でん粉<br>△食用米油<br>□たまねぎ<br>■ピーマン<br>△ナタネサラダ油<br>□トマトケチャップ<br>しょうゆ<br>ウスターソース<br>▲さとう<br>食塩<br>■にんじん<br>△シーザードレッシング<br>④▲じゃがいも<br>■パセリ<br>食塩<br>こしょう<br>⑤□パイン(シロップ漬け)<br>⑥○牛乳                                                                                                                                | ①▲ごはん<br>②●豚もも肉<br>●牛もも肉<br>□たまねぎ<br>■にんじん<br>■ピーマン<br>△ナタネサラダ油<br>□しょうが<br>□おろしにんにく<br>しょうゆ<br>▲さとう みりん 清酒<br>③●若鶏ミンチ<br>■かぼちゃ<br>□(冷)えだまめ<br>△ナタネサラダ油<br>□しょうが ▲さとう<br>しょうゆ 清酒<br>食塩 水<br>④●まぐろ(スープ漬)<br>■(冷)ブロッコリー<br>□ホールコーン<br>△マヨネーズ風調味料(ノンエッグ)<br>うすくちしょうゆ<br>△半すり白いりごま<br>⑤□みかん<br>⑥○牛乳          | ①▲ごはん<br>②●(冷)さば(切身)<br>清酒 しょうゆ<br>▲でん粉<br>カレー粉 食塩<br>③▲じゃがいも<br>食塩<br>こしょう<br>④中華めん(ゆで)<br>●豚もも肉<br>■にんじん<br>□切干しだいこん<br>○(乾)あおき<br>こしょう<br>お好みソース<br>ウスターソース<br>○煮干粉<br>食塩 こしょう<br>⑤●かに風味かまぼこ<br>■(冷)ほうれんそう<br>□キャベツ<br>□ホールコーン<br>食酢 しょうゆ<br>▲さとう<br>△ごま油 食塩<br>⑥○パイン(シロップ漬け)<br>⑦○牛乳 | ①▲ごはん<br>②●(冷)豆腐ハンバーグ<br>△ナタネサラダ油<br>□えのきたけ<br>▲でん粉<br>△食用米油<br>□ガーリックパウダー<br>食塩<br>△食用米油<br>③■(冷)ブロッコリー<br>食塩 コンソメ<br>④●若鶏もも肉<br>▲大豆(水煮)<br>▲じゃがいも<br>□たまねぎ<br>△ナタネサラダ油<br>□キャベツ 食塩<br>□きゅうり 食塩<br>△マヨネーズ風調味料(ノンエッグ)<br>こしょう<br>④●豚もも肉<br>■チンゲンサイ ■にんじん<br>△ナタネサラダ油<br>オイスターソース<br>しょうゆ 食塩 こしょう<br>⑤●(冷)豚レバー<br>▲でん粉 カレー粉<br>□ガーリックパウダー<br>チリパウダー △食用米油<br>⑥○牛乳 | ①▲パインパン<br>②●(冷)ホキ(切身)<br>清酒 しょうゆ<br>□おろしにんにく<br>▲でん粉<br>□ガーリックパウダー<br>食塩<br>△食用米油<br>③■(冷)ブロッコリー<br>食塩 コンソメ<br>④●若鶏もも肉<br>▲大豆(水煮)<br>▲じゃがいも<br>□たまねぎ<br>△ナタネサラダ油<br>○粉チーズ<br>□トマトペースト<br>□トマトケチャップ<br>コンソメ<br>▲さとう<br>しょうゆ 食塩<br>こしょう 水<br>⑤●ロースハム<br>□キャベツ<br>食塩<br>■にんじん<br>□ホールコーン<br>△ごまクリーミードレッシング<br>⑥▲(冷)レモンゼリー<br>⑦○牛乳                                                   | ①▲ごはん<br>②●若鶏胸肉<br>□しょうが 清酒 しょうゆ<br>▲でん粉<br>△食用米油<br>●(冷)絹厚揚げ<br>□(冷)えだまめ<br>みりん しょうゆ<br>▲さとう 清酒<br>△ごま油<br>③●まぐろ(スープ漬)<br>▲じゃがいも<br>□きゅうり<br>食塩<br>■にんじん<br>△マヨネーズ風調味料(ノンエッグ)<br>▲さとう<br>食塩 こしょう<br>④●さつま揚げ<br>○(乾)芽ひじき<br>■にんじん<br>つきこんにゃく<br>△ごま油 しょうゆ<br>▲さとう<br>みりん だし昆布<br>かつお節(だし用) 水<br>⑤□りんご<br>食塩<br>⑥○牛乳 |
| 栄養量  | 753 1.9                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 786 2.1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 737 2.3                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 781 3.3                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 738 1.8                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 784 2.2                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 769 2.6                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 813 3.3                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 838 1.9                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |

※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  
キャベツ  
きゅうり  
れんこん  
パセリ  
こまつな  
チンゲンサイ  
えのきたけ  
ぶなしめじ