

A中 令和7年12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(月)		2日(火)		3日(水)		4日(木)		5日(金)		8日(月)		9日(火)		10日(水)		11日(木)	
献立名	①ごはん ②さわらの天ぷら ③大豆の磯煮 ④みそ汁 ⑤牛乳		①ごはん ②生揚げの中華煮 ③中華サラダ ④牛乳		①ごはん ②いも煮 ③野菜炒め ④チーズ ⑤牛乳		①小型リッチパン ②ミートビーンズスパゲッティ ③フレンチサラダ ④牛乳 ⑤牛乳調味液(ココア)		①ふわふわ丼 (ごはん) ②春雨と野菜の炒め物 ③みかん ④牛乳		①ボークカレーライス (ごはん) ②鉄ちゃんのサラダ ③牛乳		①ごはん ②のり佃煮 ③みそおでん ④ほうれんそうのからしあえ ⑤牛乳		①ごはん ②揚げ豆腐のそぼろあんかけ ③米麺汁 ④牛乳		①バターパン ②白菜のクリーム煮 ③三色ソテー ④チョコプリン ⑤牛乳	
食材料名	①▲ごはん ②●(冷)さわら(切身) ▲小麦粉 食塩 水 △食用米油 ③●大豆(水煮) ●油揚げ ○(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○(乾)わかめ □だいこん □たまねぎ ■にんじん ■葉ねぎ 煮干し(だし用) ●中みそ ●白みそ 水 ⑤○牛乳 今月のテーマ 「生活習慣病を予防する 食事について知ろう」		①▲ごはん ②●豚肩肉 ●生揚げ □たまねぎ ■にんじん ■にら △ごま油 □おろしにんにく □しょうが 豆板醤 ●赤みそ しょうゆ みりん ▲さとう ▲コーンスターチ 水 ③●若鶏ささみ 清酒 ▲緑豆はるさめ □だいこん 食塩 ■にんじん 食酢 しょうゆ ▲さとう △ごま油 ④○牛乳		①▲ごはん ②●牛肩肉 ●絞豆腐 ▲さといも 食塩 板こんにやく □だいこん ■にんじん ■葉ねぎ △ナタネサラダ油 □しょうが しょうゆ ▲さとう みりん 水 ③●豚肩肉 □キャベツ □緑豆もやし(太もやし) ■にんじん ■チンゲンサイ △ナタネサラダ油 しょうゆ 食塩 こしょう ④○角チーズ[Ca・鉄] ⑤○牛乳 地場産物の日 「だいこん」「ねぎ」 「もやし」「チンゲンサイ」		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 ●レンズ豆(蒸し) ●ひよこ豆(水煮) □たまねぎ ■にんじん △ナタネサラダ油 □おろしにんにく コンソメ デミグラスソース □トマトケチャップ □トマトピューレ ウスターソース しょうゆ 食塩 こしょう 水 ③●ロースハム □キャベツ 食塩 □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 ⑤▲牛乳調味液ココア		①▲ごはん ●豚もも肉 ●鶏卵 ●木綿豆腐 □たまねぎ ■にんじん □(乾)しいたけ ■葉ねぎ △ナタネサラダ油 □しょうが しょうゆ ▲さとう 清酒 みりん 食塩 ▲コーンスターチ 水 ②●若鶏もも肉 ▲緑豆はるさめ □緑豆もやし(太もやし) ■にんじん ■チンゲンサイ △ごま油 しょうゆ ▲さとう 清酒 食塩 こしょう ③□みかん ④○牛乳		①▲ごはん ●豚肩肉 ▲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 カレーパウ(アレルゲン不使用) □トマトケチャップ ウスターソース カレー粉 食塩 ガラムマサラ 水 ②●鶏卵 △ナタネサラダ油 ●大豆(蒸し) ■こまつな ■にんじん □切干しだいこん しょうゆ △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 ③○牛乳 地場産物の日 「鶏卵」「こまつな」		①▲ごはん ②○のり佃煮 ③●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 ●赤みそ ▲さとう しょうゆ みりん 水 ④●まぐろ(油漬) ■ほうれんそう □緑豆もやし(太もやし) ■にんじん 食酢 しょうゆ ▲さとう 食塩 洋がらし 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 □(乾)しいたけ ■チンゲンサイ △ナタネサラダ油 □しょうが しょうゆ ▲さとう 食塩 ▲コーンスターチ 水 ③▲(乾)米めん ●ちくわ □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 水 ④○牛乳		①▲バターパン ②●若鶏もも肉 ▲じゃがいも □白菜 □たまねぎ ■にんじん △ナタネサラダ油 コンソメ ▲小麦粉 △ナタネサラダ油 ○牛乳 ○脱脂粉乳 食塩 こしょう 水 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▲チョコプリン ⑤○牛乳	
栄養量	724	2.3	793	2.3	723	2.4	785	2.9	766	2.4	786	2.4	728	2.5	785	2.4	833	3.3
実施日	12日(金)		15日(月)		16日(火)		17日(水)		18日(木)		19日(金)		22日(月)		23日(火)			
献立名	①ごはん ②まんさくの竜田揚げ ③レモンあえ ④呉の肉じゃが ⑤牛乳		①中華丼 (ごはん) ②ししゃものから揚げ ③もやしの中華あえ ④牛乳		①ごはん ②すきやき ③甘酢あえ ④小魚アーモンド ⑤牛乳		①ごはん ②含め煮 ③キャベツと小松菜の炒め物 ④みかん ⑤牛乳		①パン ②いちごジャム ③スパイシーレバー ④温野菜 ⑤クリームスープ ⑥牛乳		①ごはん ②さばの煮つけ ③白菜の昆布あえ ④ひろしまっこ汁 ⑤牛乳		①減量ごはん ②冬至うどん ③かき揚げ ④牛乳		①ごはん ②鶏肉のから揚げ ③おかかあえ ④かきたま汁 ⑤ぶどうゼリー ⑥牛乳			
食材料名	①▲ごはん ②●(冷)しいら(角切) □しょうが しょうゆ 清酒 ▲コーンスターチ △食用米油 ③□キャベツ 食塩 ■にんじん □レモン果汁 ▲さとう 食塩 ④●牛肩肉 ●さつま揚げ ▲じゃがいも 糸こんにやく □たまねぎ △ごま油 しょうゆ ▲さとう 清酒 水 ⑤○牛乳 郷土(広島県)に 伝わる料理		①▲ごはん ●豚もも肉 ●うずら卵 □白菜 □たまねぎ ■にんじん □(乾)きくらげ ■チンゲンサイ △ナタネサラダ油 □しょうが 中華スープの素 しょうゆ 清酒 食塩 こしょう ▲コーンスターチ △ごま油 ②○(冷)子持ちししゃも ▲コーンスターチ △食用米油 ③□緑豆もやし(太もやし) しょうゆ 食酢 しょうゆ ▲さとう 食塩 △ごま油 ④○牛乳		①▲ごはん ②●牛肩肉 ●凍豆腐 ▲焼きふ 糸こんにやく □白菜 □たまねぎ □えのきたけ □白ねぎ △ナタネサラダ油 □しょうが みりん ▲さとう 清酒 食塩 ③●かまぼこ □だいこん 食塩 □キャベツ 食塩 ■にんじん 食酢 ▲さとう 食塩 ④○小魚アーモンド ⑤○牛乳 地場産物の日 「えのきたけ」「白ねぎ」 「だいこん」		①▲ごはん ②●若鶏もも肉 ●凍豆腐(ダイス) ▲じゃがいも カレー粉 板こんにやく ■にんじん □だいこん △ナタネサラダ油 しょうゆ ▲さとう みりん 食塩 水 ③●豚肩肉 □キャベツ ■こまつな △ナタネサラダ油 しょうゆ 食塩 こしょう ④□みかん ⑤○牛乳		①▲基準パン ②▲いちごジャム ③●(冷)豚レバー □レモン果汁 □パプリカ チリパウダー □ガーリックパウダー ▲コーンスターチ △食用米油 ④□キャベツ 食塩 ⑤●若鶏胸肉 ●白いんげん豆(ペースト) ▲じゃがいも □たまねぎ ■にんじん ■パセリ △ナタネサラダ油 コンソメ クリームポタージュの素 ○牛乳 ○脱脂粉乳 食塩 こしょう 水 ⑥○牛乳 地場産物の日 「パセリ」「牛乳」		①▲ごはん ②●(冷)さば素焼き □しょうが しょうゆ ▲さとう 水 ③□白菜 食塩 ○塩昆布佃煮 ④●木綿豆腐 ▲じゃがいも □たまねぎ ■にんじん □白ねぎ ○ちりめんいりこ ■にんじん ●白みそ 水 ⑤○牛乳 食育の日 (わ食の日)		①▲ごはん ②▲うどん(ゆで) ●若鶏もも肉 つきこんにやく □だいこん ■かぼちゃ ■にんじん □白ねぎ かつお節(だし用) しょうゆ 清酒 食塩 水 ③●ちくわ ●ひよこ豆(水煮) ●凍豆腐(細切) □たまねぎ ■にんじん □(乾)きくらげ ▲小麦粉 △食用米油 水 ④○牛乳 行事食 「冬至」		①▲ごはん ②●若鶏もも肉 食塩 □ガーリックパウダー こしょう ▲コーンスターチ △食用米油 ③■(冷)ほうれんそう □キャベツ 食塩 しょうゆ ●かつお節(和え物用) 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▲ぶどうゼリー ⑥○牛乳			
栄養量	803	2.2	740	2.3	742	2.2	732	1.9	820	3.4	734	2.3	817	2.1	831	2.0		

※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6期]12月1日(月)

※今月の主な
地場産物(予定)

米

牛乳

鶏卵

こまつな

チンゲンサイ

パセリ

ねぎ

だいこん

白ねぎ

もやし

えのきたけ