

EG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チキンカレーライス (ごはん) ②鉄ちゃんのサラダ ③牛乳		①ごはん ②白菜鍋 ③くわいのから揚げ ④ちくわの炒め煮 ⑤牛乳		①ごはん ②大根のピリ辛煮 ③カラフル野菜いため ④バナナ ⑤牛乳		①小型黒糖パン ②ミートビーンズスパゲッティ ③フレンチサラダ ④牛乳調味液 ⑤牛乳		①玄米ごはん ②さわらの天ぷら ③昆布あえ ④みそ汁 ⑤牛乳		①衣笠丼 (ごはん) ②ししゃものから揚げ ③即席漬け ④牛乳		①ごはん ②みそおでん ③おかかあえ ④みかん ⑤牛乳		①ごはん ②豚肉のしょうが焼き ③チンゲン菜の炒め物 ④かき卵汁 ⑤小魚アーモンド ⑥牛乳		①リッチパン ②赤魚のから揚げ ③グリーンサラダ ④クリームスープ ⑤牛乳							
食材料名	①▲ごはん ●若鶏もも肉 ▲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 カレールウ(アレルゲン不使用) □トマトケチャップ 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) ●大豆(蒸し) ○(乾)芽ひじき しょうゆ □キャベツ ■ほうれんそう △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		①▲ごはん ②●豚もも肉 ●木綿豆腐 ▲緑豆はるさめ □白菜 ■にんじん □白ねぎ しょうゆ ▲さとう 中華スープの素 食塩 ③□くわい △食用米油 食塩 ④●ちくわ △ごま油 しょうゆ みりん 水 ⑤○牛乳		①▲ごはん ②●若鶏もも肉 ●(冷)生揚げ 板こんにゃく □だいこん ■にんじん ■葉ねぎ △ナタネサラダ油 豆板醤 しょうゆ ▲さとう 清酒 食塩 水 ③○ちりめんいりこ ▲じゃがいも ■ほうれんそう ■にんじん △ナタネサラダ油 しょうゆ 食塩 こしょう ④□バナナ ⑤○牛乳		①▲黒糖パン ②▲スパゲッティ 食塩 △ナタネサラダ油 ●豚もも肉 ●大豆(蒸し)ひきわり ●レンズ豆(蒸し) □たまねぎ ■にんじん △ナタネサラダ油 □おろしにんにく □トマトケチャップ □トマトペースト ウスターソース しょうゆ コンソメ ▲さとう 食塩 こしょう 水 ③●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 食塩 食塩 洋がらし ④▲牛乳調味液コーヒー ⑤○牛乳		①▲玄米ごはん ②●(冷)さわら(切身) ▲小麦粉 食塩 水 △食用米油 ③□白菜 ○塩昆布佃煮 食塩 ④▲じゃがいも ○(乾)わかめ □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 ●若鶏もも肉 ●殺菌液卵(チルド) ●油揚げ ●凍り豆腐(細切) □たまねぎ ■にんじん □白ねぎ だし昆布 かつお節(だし用) しょうゆ ▲さとう みりん 清酒 食塩 水 ②○(冷)子持ちししゃも ▲でん粉 ▲コーンスターチ △食用米油 ③□だいこん 食塩 しょうゆ 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 板こんにゃく □だいこん ●赤みそ ▲さとう しょうゆ みりん 水 ③□白菜 ■こまつな ■にんじん ●かつお節(和え物用) しょうゆ ④□みかん ⑤○牛乳		①▲ごはん ②●豚もも肉 粉しょうが しょうゆ 清酒 みりん ▲さとう △ナタネサラダ油 ③□たまねぎ ■チンゲンサイ ■にんじん △ナタネサラダ油 食塩 こしょう 洋がらし ④●殺菌液卵(チルド) ●木綿豆腐 □たまねぎ ■にんじん ■みずな だし昆布 かつお節(だし用) しょうゆ 清酒 食塩 ▲でん粉 水 ⑤○小魚アーモンド ⑥○牛乳		地場産物の日 「チンゲン菜」「水菜」		①▲リッチパン ②●(冷)赤魚(角切) 食塩 食塩 食塩 ▲でん粉 ▲コーンスターチ △食用米油 ③□キャベツ ■ほうれんそう 食酢 △ナタネサラダ油 ▲さとう 食塩 食塩 食塩 洋がらし ④●若鶏胸肉 ▲じゃがいも □たまねぎ ■にんじん □ぶなしめじ ■パセリ △ナタネサラダ油 ○牛乳 ○脱脂粉乳 クリームポタージュの素 コンソメ 食塩 こしょう 水 ⑤○牛乳		地場産物の日 「ほうれん草」「パセリ」	
	栄養量	777	2.6	743	2.5	748	1.8	751	3.0	750	2.2	808	2.4	735	2.0	748	2.5	876	3.0					
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しそ昆布佃煮 ③呉の肉じゃが ④はりはり漬け ⑤牛乳		①ごはん ②鶏肉のから揚げ ③赤しそあえ ④豆腐汁 ⑤いちごプリン ⑥牛乳		①ごはん ②すきやき ③五色あえ ④チーズ 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バターパン ②白菜のクリーム煮 ③三色ソテー ④牛乳		①ごはん ②さばの塩焼き ③ひよこ豆の磯煮 ④ひろしまっこ汁 ⑤牛乳		①減量ごはん ②冬至うどん ③豚レバーのから揚げ ④りんご ⑤牛乳		①ふわふわ丼 (ごはん) ②野菜炒め ③りんご ④牛乳									
食材料名	①▲ごはん ②○しそ昆布佃煮 ③●牛もも肉 ●さつま揚げ ▲じゃがいも 糸こんにゃく □たまねぎ △ごま油 しょうゆ ▲さとう 清酒 水 ④○ちりめんいりこ □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 食塩 ⑤○牛乳		①▲ごはん ②●若鶏もも肉 食塩 こしょう □ガーリックパウダー ▲でん粉 ▲コーンスターチ △食用米油 ③□キャベツ 食塩 ■(乾)赤しそ粉 ○(乾)わかめ □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 水 ⑤▲いちごプリン ⑥○牛乳		①▲ごはん ②●牛もも肉 ●焼き豆腐 糸こんにゃく ▲焼きふ □白菜 ■チンゲンサイ △ナタネサラダ油 □しょうが □白ねぎ △ナタネサラダ油 豆板醤 しょうゆ ●赤みそ ▲さとう ▲でん粉 水 ③●まぐろ(スープ漬) ▲緑豆はるさめ □だいこん 食塩 ■こまつな ■にんじん 食酢 しょうゆ ▲さとう 食塩 △ごま油 ④○牛乳		①▲ごはん ②●豚もも肉 ●(冷)生揚げ □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 □おろしにんにく 豆板醤 しょうゆ ●赤みそ ▲さとう ▲でん粉 水 ③●まぐろ(スープ漬) ▲緑豆はるさめ □だいこん 食塩 ■こまつな □(冷)ホールコーン △ナタネサラダ油 食塩 こしょう 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 ■脱脂粉乳 クリームポタージュの素 コンソメ 食塩 こしょう 水 ③●ロースハム ■こまつな □(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●(冷)さば(切身) 清酒 食塩 △ナタネサラダ油 ③●さつま揚げ ●ひよこ豆(水煮) ○(乾)芽ひじき ■にんじん △ナタネサラダ油 ▲さとう みりん 水 ④●木綿豆腐 ▲じゃがいも □たまねぎ ■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▲ごはん ②▲うどん(ゆで) ●豚もも肉 ●油揚げ ■かぼちゃ □だいこん ■にんじん □白ねぎ 煮干し(だし用) ●中みそ しょうゆ 水 ③●(冷)豚レバー ▲でん粉 ▲コーンスターチ △食用米油 ④□キャベツ 食塩 ⑤○牛乳		①▲ごはん ②●キャベツ ●緑豆もやし(太もやし) ■にんじん △ナタネサラダ油 しょうゆ 食塩 こしょう ③□りんご 食塩 ④○牛乳		郷土(広島県)に 伝わる料理		地場産物の日 「えのきたけ」「白ねぎ」		食育の日 (わ食の日)		行事食 「冬至」	
	栄養量	708	2.5	827	1.9	737	2.4	745	2.1	774	2.9	744	2.7	754	2.4	762	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

くわい

パセリ

チンゲン菜

水菜

ほうれんそう

白ねぎ

ぶなしめじ

えのきたけ