

F 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さわらのごまみそ焼き ③赤じそあえ ④卵と野菜の炒め物 ⑤めめめ大学いも ⑥ひじき佃煮 ⑦牛乳		①赤じそごはん ②お楽しみフライ ③スイートポテトサラダ ④小松菜のソテー ⑤レモン角ゼリー ⑥牛乳		①ごはん ②豚肉の香味炒め ③大根の中華サラダ ④フルーツミックス ⑤ポークしゅうまい ⑥チーズ ⑦牛乳		①黒糖パン ②ハンバーグトマトチーズソースかけ ③温野菜 ④フレンチサラダ ⑤グリーンポテト ⑥レバーのから揚げ ⑦牛乳		①ごはん ②鶏肉とれんこんの甘辛揚げ ③マカロニサラダ ④チンゲン菜の炒め物 ⑤みかん ⑥牛乳		①ドライカレー(ごはん) ②白身魚のガーリック揚げ ③温野菜 ④水菜サラダ ⑤さつまいものレモン煮 ⑥牛乳		①ごはん ②豚肉のソース炒め ③がんす ④くわいのから揚げ ⑤煮菜 ⑥みかん ⑦牛乳		①ごはん ②白身魚の甘辛揚げ ③もやしのソテー ④じゃがいものそぼろ煮 ⑤おかかあえ ⑥パイン(シロップ漬け) ⑦牛乳		①パン ②いちごジャム ③タンドリーチキン ④フライドポテト ⑤鉄ちゃんサラダ ⑥スクランブルエッグ ⑦マカロニきなこと ⑧牛乳	
食材料名	①▲ごはん ②●(冷)さわら(切身) ●赤みそ みりん ▲さとう しょうゆ △半すり白いりごま △ナタネサラダ油 ③□白菜 食塩 ■(乾)赤じそ粉 食塩 ④●(冷)鶏卵(液卵) ○脱脂粉乳 食塩 △ナタネサラダ油 ■チンゲンサイ ■にんじん □えのきたけ △ナタネサラダ油 うすくちしょうゆ 食塩 こしょう ⑤●大豆(水煮) ▲でん粉 ▲さつまいも △食用米油 ▲さとう ▲水あめ しょうゆ 食酢 食塩 水 ⑥○ひじき佃煮 ⑦○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 ■(乾)赤じそ粉 ②●(冷)ヒレカツ ●(冷)えびフライ △食用米油 とんかつソース ③●ロースハム ▲さつまいも ▲じゃがいも □きゅうり 食塩 △マヨネーズ風調味料(ノンエッグ) □レモン果汁 ▲さとう 食塩 ④●ちくわ ■こまつな □キャベツ □ホールコーン △ナタネサラダ油 食塩 こしょう ⑤▲(冷)レモンゼリー ⑥○牛乳 リクエスト給食		①▲ごはん ②●豚もも肉 □たまねぎ ■にんじん □ごぼう ■葉ねぎ △ナタネサラダ油 □しょうが □おろしにんにく ○粉チーズ □トマトペースト □トマトケチャップ ウスターソース コンソメ ▲さとう 食塩 こしょう 水 ③■(冷)ブロッコリー 食塩 コンソメ ④●まぐろ(スープ漬) □キャベツ 食塩 □きゅうり 食塩 ■にんじん 食酢 △ナタネサラダ油 ▲さとう 食塩 こしょう 洋がらし ⑤▲じゃがいも ■パセリ 食塩 こしょう ⑥●(冷)豚レバー ▲でん粉 △食用米油 食塩 ⑦○牛乳 リクエスト給食 地場産物の日 「えのきたけ」「パセリ」		①▲ごはん ②●若鶏胸肉 □しょうが 清酒 ▲でん粉 △食用米油 □(冷)れんこん △食用米油 □(冷)えだまめ しょうゆ ▲さとう 清酒 みりん △白いりごま ③●まぐろ(スープ漬) ▲マカロニ(エルボ) 食塩 □きゅうり 食塩 □たまねぎ ■にんじん △マヨネーズ風調味料(ノンエッグ) □トマトケチャップ こしょう ④●ベーコン ■チンゲンサイ □緑豆もやし(太もやし) □(乾)きくらげ △ナタネサラダ油 しょうゆ 食塩 こしょう ⑤□みかん ⑥○牛乳 地場産物の日 「だいこん」「みずな」		①▲ごはん ●豚もも肉 ●大豆(蒸し)ひきわり □たまねぎ ■にんじん ■ピーマン △ナタネサラダ油 □おろしにんにく カレー粉 □トマトケチャップ ウスターソース 食塩 こしょう ②●(冷)ホキ(切身) しょうゆ 清酒 □おろしにんにく ▲でん粉 □ガーリックパウダー 食塩 △食用米油 ③□キャベツ 食塩 ④●かに風味かまぼこ □だいこん 食塩 ■みずな ●かつお節(和え物用) △ごまクリーミードレッシング ⑤▲さつまいも □レモン果汁 ▲さとう 食塩 水 ⑥○牛乳 郷土(広島県)に 伝わる料理 地場産物の日 「だいこん」「みずな」		①▲ごはん ②●豚もも肉 □たまねぎ □キャベツ ■にんじん ■ピーマン △ナタネサラダ油 □おろしにんにく ▲でん粉 □ガーリックパウダー 食塩 △食用米油 ③□キャベツ 食塩 ④●かに風味かまぼこ □だいこん 食塩 ■みずな ●かつお節(和え物用) △ごまクリーミードレッシング ⑤▲さつまいも □レモン果汁 ▲さとう 食塩 水 ⑥○牛乳 郷土(広島県)に 伝わる料理 地場産物の日 「くわい」「だいこん」 「こまつな」		①▲ごはん ②●若鶏ミンチ ▲じゃがいも □たまねぎ ■にんじん △ナタネサラダ油 ●中みそ ▲さとう しょうゆ 清酒 水 ⑤●ちくわ ■(冷)ほうれんそう □キャベツ ■にんじん ●かつお節(和え物用) ▲さとう 食塩 ⑥○パイン(シロップ漬け) ⑦○牛乳		①▲基準パン ②▲いちごジャム ③●若鶏もも肉(角切) 食塩 こしょう ○ヨーグルト □トマトケチャップ ウスターソース しょうゆ カレー粉 △ナタネサラダ油 ④▲(冷)フライドポテト △食用米油 食塩 ⑤●まぐろ(スープ漬) ○(乾)芽ひじき しょうゆ ■こまつな ■にんじん □切干しだいこん △ナタネサラダ油 食塩 ⑥●(冷)鶏卵(液卵) 食塩 △ナタネサラダ油 □たまねぎ □えのきたけ △ナタネサラダ油 コンソメ 食塩 こしょう □トマトケチャップ ⑦▲マカロニ(シエル) ●きな粉 ▲さとう 食塩 ⑧○牛乳			
	栄養量	789	2.2	776	2.0	746	2.3	771	3.4	862	2.0	764	2.2	724	2.2	727	2.4	834
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えびと野菜のかき揚げ ③温野菜 ④鶏肉と大根の煮物 ⑤ブロッコリーサラダ ⑥広島菜漬 ⑦牛乳		①麦ごはん ②牛肉のカレー煮 ③カルちゃんサラダ ④フルーツミックス ⑤ひよこ豆のあおき揚げ ⑥牛乳		①ごはん ②照り焼きチキン ③磯ポテト ④シーザーサラダ ⑤ひじきの炒め煮 ⑥みかん ⑦牛乳		①ごはん ②白身魚の磯辺揚げ ③生揚げの中華煮 ④大根のかわり漬 ⑤りんご ⑥牛乳		①バターパン ②フライドチキン ③温野菜 ④チキタン ⑤キャベツサラダ ⑥オレンジ ⑦いちごプリン ⑧牛乳		①ごはん ②さばのかば焼き ③さつまいもの甘煮 ④にんじんの卵とじ ⑤ごまあえ ⑥パイン(シロップ漬け) ⑦牛乳		①ごはん ②さけの塩焼き ③ゆずあえ ④かぼちゃとちくわの天ぷら ⑤れんこんのきんぴら ⑥みかん(シロップ漬け) ⑦牛乳		①ごはん ②鶏肉のカレー揚げ ③温野菜 ④呉の肉じゃが ⑤和風サラダ ⑥ひじき佃煮 ⑦牛乳			
食材料名	①▲ごはん ②●(冷)むきえび(L) ▲さつまいも □ごぼう ■かぼちゃ □(乾)きくらげ ▲小麦粉 ●(冷)鶏卵(液卵) 食塩 水 △食用米油 お好みソース ③□キャベツ ④●若鶏もも肉 ●(冷)絹厚揚げ □だいこん ■にんじん しょうゆ 清酒 ▲さとう 食塩 だし昆布 かつお節(だし用) 水 ⑤●まぐろ(スープ漬) ■(冷)ブロッコリー □ホールコーン △マヨネーズ風調味料(ノンエッグ) うすくちしょうゆ △半すり白いりごま ⑥■広島菜漬 しょうゆ ⑦○牛乳		①▲麦ごはん ②●牛もも肉 ▲じゃがいも □たまねぎ ■にんじん △ナタネサラダ油 ●豆乳 カレーウ(アレルゲン不使用) コンソメ 食塩 カレー粉 こしょう 水 ③●若鶏もも肉 ○ちりめんいりこ ○(乾)芽ひじき ○小麦粉 ■こまつな □キャベツ 食塩 ■にんじん △ナタネサラダ油 食塩 ④□黄桃(シロップ漬け) ▲(冷)レモンゼリー ⑤●ひよこ豆(水煮) うすくちしょうゆ △食用米油 食塩 ○(乾)あおき ⑥○牛乳		①▲ごはん ②●若鶏もも肉 清酒 □しょうが △ナタネサラダ油 □白ねぎ しょうゆ みりん ▲さとう □おろしにんにく 水 ▲でん粉 ③▲じゃがいも ○(乾)あおき 食塩 こしょう ④●ベーコン △ナタネサラダ油 □キャベツ 食塩 □きゅうり 食塩 ■にんじん △シーザードレッシング ⑤●さつま揚げ ○(乾)芽ひじき ■にんじん ■(冷)さやいんげん ▲ごま油 しょうゆ ▲さとう みりん だし昆布 かつお節(だし用) 水 ⑥□みかん ⑦○牛乳		①▲ごはん ②●(冷)ホキ(切身) うすくちしょうゆ 清酒 ▲小麦粉 ●(冷)鶏卵(液卵) ○(乾)あおき 食塩 水 △食用米油 ③●豚もも肉 ●(冷)絹厚揚げ ▲緑豆はるさめ □たまねぎ ■にんじん ■にら □(乾)きくらげ △ごま油 □しょうが □おろしにんにく 豆板醤 しょうゆ 清酒 中華スープの素 こしょう 水 食塩 ④□だいこん 食塩 □きゅうり 食塩 △ごま油 しょうゆ ▲さとう 中華スープの素 △半すり白いりごま ⑤□りんご 食塩 ⑥○牛乳		①▲バターパン ②●若鶏胸肉 清酒 ▲でん粉 食塩 △ごま油 ▲小麦粉 ●(冷)鶏卵(液卵) 食塩 □ガーリックパウダー ハーブソルト こしょう 水 △食用米油 ③■(冷)ブロッコリー 食塩 コンソメ ④▲スパゲッティ 食塩 △ナタネサラダ油 ●ベーコン □たまねぎ ■ピーマン □切干しだいこん △ナタネサラダ油 □トマトケチャップ □トマトペースト ウスターソース 食塩 こしょう ⑤●まぐろ(スープ漬) □キャベツ 食塩 ■にんじん □ホールコーン △ごまクリーミードレッシング ⑥□オレンジ ⑦▲いちごプリン ⑧○牛乳		①▲ごはん ②●(冷)さば(切身) ▲でん粉 △食用米油 しょうゆ ▲さとう みりん 水 ③▲さつまいも ▲さとう 食塩 水 ④●(冷)鶏卵(液卵) ○脱脂粉乳 ●凍り豆腐(細切) ■にんじん うすくちしょうゆ ▲さとう みりん 食塩 だし昆布 かつお節(だし用) 水 ⑤●かに風味かまぼこ □キャベツ □きゅうり 食塩 しょうゆ ▲さとう △半すり白いりごま ⑥○パイン(シロップ漬け) ⑦○牛乳 食育の日 (わ食の日)		①▲ごはん ②●(冷)さけ(切身) 塩こじ 清酒 △ナタネサラダ油 ③□白菜 食塩 ■(冷)ほうれんそう □ゆず果汁 食酢 ▲さとう しょうゆ 食塩 ④●白ちくわ ■かぼちゃ ▲小麦粉 ●(冷)鶏卵(液卵) ●きな粉 食塩 水 △食用米油 ⑤●豚もも肉 □れんこん ■にんじん つきこんにやく △ごま油 しょうゆ ▲さとう みりん △白いりごま ⑥□みかん(シロップ漬け) ⑦○牛乳 行事食「冬至」 地場産物の日 「白菜」「れんこん」		①▲ごはん ②●若鶏胸肉 しょうゆ 清酒 ▲ごま油 △食用米油 ③■(冷)ブロッコリー 食塩 コンソメ ④●牛もも肉 ▲じゃがいも □たまねぎ 糸こんにやく △ごま油 しょうゆ ▲さとう みりん 水 ⑤●かに風味かまぼこ □キャベツ 食塩 ■にんじん □ホールコーン 青じそドレッシング ⑥○ひじき佃煮 ⑦○牛乳			
	栄養量	770	2.0	773	2.4	747	2.2	727	2.4	884	3.4	848	2.5	742	2.2	785	2.4	

※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)



牛乳



くわい



れんこん



パセリ



こまつな



みずな



だいこん



白菜



えのきたけ

