

A中 令和8年1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	7日(水)		8日(木)		9日(金)		13日(火)		14日(水)		15日(木)		16日(金)		19日(月)		20日(火)			
献立名	①ごはん ②麻婆豆腐 ③ひじきの中華サラダ ④牛乳		①パン ②りんごジャム ③ピーフシチュー ④ベーコンと野菜のソテー ⑤牛乳		①ごはん ②小さいわしのから揚げ ③がじつあえ ④かきたま汁 ⑤チーズ ⑥牛乳		①ごはん ②ホキのから揚げ ③おかかあえ ④豚汁 ⑤牛乳		①親子丼 (ごはん) ②かわりきんぴら ③牛乳		①パン ②チョコレートスプレッド ③クリーム煮 ④野菜ソテー ⑤牛乳		①ごはん ②肉豆腐 ③レバーのから揚げ ④白菜の赤じそあえ ⑤牛乳		①ごはん ②さわらの天ぷら ③紅白なます ④ひろしまっこ汁 ⑤牛乳		①冬野菜カレーライス (ごはん) ②三色ソテー ③小魚アーモンド ④牛乳			
食材料名	①▲ごはん ②●豚もも肉 ●木綿豆腐 ▲緑豆はるさめ □たまねぎ ■にんじん ■にら △ごま油 □しょうが □おろしにんにく 豆板醤 ●赤みそ しょうゆ ▲さとう ▲コーンスターチ 水 ③●かつお(油漬) ○(乾)芽ひじき しょうゆ ▲緑豆はるさめ □きゅうり ■にんじん 食酢 しょうゆ ▲さとう △ごま油 食塩 ④○牛乳		①▲基準パン ②▲りんごジャム ③●牛肩肉 ▲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 コンソメ ▲小麦粉 △ナタネサラダ油 □トマトケチャップ お好みソース □トマトペースト ▲さとう 食塩 こしょう 水 ④●ベーコン □キャベツ ■こまつな ■にんじん △ナタネサラダ油 食塩 こしょう ⑤○牛乳		①▲ごはん ②○(冷)小さいわし(唐揚げ用) △食用米油 食塩 ③●(冷)あなご照り焼き ■ほうれんそう ■にんじん しょうゆ ▲さとう 食酢 ▲ナタネサラダ油 □トマトケチャップ お好みソース □トマトペースト ▲さとう 食塩 こしょう 水 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○角チーズ[Ca・鉄] ⑥○牛乳		①▲ごはん ②●(冷)ホキ(角切) 食塩 こしょう ▲コーンスターチ △食用米油 ③□白菜 食塩 ■ほうれんそう しょうゆ ●かつお節(和え物用) ④●豚もも肉 ●木綿豆腐 ▲じゃがいも 板こんにやく □だいこん ■にんじん □白ねぎ 煮干し(だし用) ●中みそ ●白みそ 水 ⑤○牛乳		①▲ごはん ●若鶏もも肉 ●鶏卵 □たまねぎ ■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 食塩 水 ②●牛もも肉 ▲じゃがいも □ごぼう ■にんじん △ナタネサラダ油 しょうゆ ▲さとう みりん ③○牛乳		①▲基準パン ②△チョコレートスプレッド ③●若鶏胸肉 ●うずら卵 ▲じゃがいも □たまねぎ ■にんじん ■にら △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 ④●豚肩肉 □キャベツ ■こまつな ■にんじん △ナタネサラダ油 食塩 こしょう ⑤○牛乳		①▲ごはん ②●牛もも肉 ●絞豆腐 糸こんにやく □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 水 ③●(冷)豚レバー ▲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)さわら(切身) ▲小麦粉 食塩 水 △食用米油 ③□だいこん 食塩 ■金時にんじん 食塩 食酢 ▲さとう 食塩 ④●油揚げ ●凍り豆腐(細切) ▲じゃがいも ○(乾)わかめ □白菜 ■にんじん ■みずな ○ちりめんいりこ ●中みそ ●白みそ 水 ⑤○牛乳		食育の日 (わ食の日)		①▲ごはん ●牛もも肉 ▲じゃがいも □だいこん □たまねぎ ■にんじん □カリフラワー □白ねぎ △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 ウスターソース カレー粉 食塩 ガラムマサラ 水 ②●ベーコン ■(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 ③○小魚アーモンド ④○牛乳	
	郷土(広島県)に 伝わる料理		地場産物の日 「ほうれんそう」「白ねぎ」																	
	栄養量	749	2.3	791	3.1	728	2.3	727	2.3	729	2.3	805	3.1	786	2.3	743	2.4	773	2.4	
実施日	21日(水)		22日(木)		23日(金)		26日(月)		27日(火)		28日(水)		29日(木)		30日(金)					
献立名	①ごはん ②雑煮 ③かえりいりこと黒豆の甘辛煮 ④栗きんとん ⑤牛乳		①バターパン ②チキンピーンズ ③フレンチサラダ ④牛乳		①ごはん ②吉野煮 ③はりはり漬 ④納豆 ⑤牛乳		①玄米ごはん ②さばの塩焼き ③広島菜漬 ④みそすいとん ⑤牛乳		①減量ごはん ②ひじき佃煮 ③肉うどん ④岩石揚げ ⑤牛乳		①豚丼 (ごはん) ②ごま酢あえ ③みかん ④牛乳		①黒糖パン ②鶏肉のレモン揚げ ③温野菜 ④白菜スープ ⑤牛乳		①ごはん ②高野豆腐の五目煮 ③野菜炒め ④牛乳					
食材料名	①▲ごはん ②●若鶏胸肉 ●かまぼこ ▲(冷)白玉もち □白菜 ■金時にんじん □えのきたけ ■みずな かつお節(だし用) だし昆布 しょうゆ 清酒 食塩 水 ③○かえりいりこ △食用米油 ●黒豆 ▲コーンスターチ △食用米油 ▲さとう しょうゆ 水 △白いりごま ④▲さつまいも △くり甘露煮 ▲さとう ⑤○牛乳		①▲バターパン ②●若鶏胸肉 ●大豆(水煮) ▲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 コンソメ □トマトケチャップ ウスターソース ▲さとう 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		①▲ごはん ②●若鶏もも肉 ●(冷)生揚げ ▲じゃがいも 板こんにやく □だいこん ■にんじん しょうゆ ▲さとう 清酒 食塩 ▲コーンスターチ 水 ③○ちりめんいりこ □きゅうり 食塩 □切干しだいこん しょうゆ ■にんじん 食酢 ▲さとう しょうゆ 食塩 ④●納豆 ⑤○牛乳		①▲玄米ごはん ②●(冷)さば塩焼き ③▲広島菜漬 しょうゆ ④●油揚げ ▲さとう 食塩 □だいこん ■にんじん ▲小麦粉 ▲米粉 食塩 水 ■みずな 煮干し(だし用) ●中みそ ●白みそ 水 ⑤○牛乳		①▲ごはん ②○ひじき佃煮 ③▲うどん(ゆで) ●牛肩肉 しょうゆ 清酒 ▲さとう □たまねぎ ■にんじん ■葉ねぎ 煮干し(だし用) しょうゆ 清酒 食塩 水 ④●大豆(水煮) ○(乾)芽ひじき しょうゆ ▲さつまいも ▲小麦粉 しょうゆ ▲さとう 水 △食用米油 ⑤○牛乳		①▲ごはん ●豚肩肉 ●かまぼこ 糸こんにやく □たまねぎ ■にんじん ■葉ねぎ しょうゆ ▲さとう 清酒 食塩 水 ②○(冷)茎わかめ □キャベツ 食塩 ■にんじん 食酢 ▲さとう しょうゆ 食塩 △半すり白いりごま ③□みかん ④○牛乳		①▲黒糖パン ②●若鶏もも肉 ▲コーンスターチ △食用米油 しょうゆ ▲さとう みりん □レモン果汁 ③□キャベツ 食塩 ④●豚もも肉 □白菜 □たまねぎ ■にんじん □(冷)ホールコーン ■パセリ △ナタネサラダ油 コンソメ 食塩 こしょう 水 ⑤○牛乳		①▲ごはん ②●若鶏もも肉 ●うずら卵 ●凍り豆腐(ダイス) 板こんにやく ■にんじん □たけのこ(水煮) □(乾)しいたけ △ナタネサラダ油 しょうゆ ▲さとう みりん 食塩 水 ③●豚もも肉 □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 ④○牛乳					
行事食「正月」 今月のテーマ 「食文化について知ろう」						全国学校給食週間 地場産物の日 「米粉」「水菜」						地場産物の日 「キャベツ」「パセリ」		地場産物の日 「キャベツ」「もやし」						
栄養量	732	1.9	743	3.2	760	2.2	768	2.8	804	2.5	730	2.3	785	2.9	719	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



今月の給食費納期限
[第7期]1月5日(月)

※今月の主な
地場産物(予定)



米



米粉



牛乳



白ねぎ



水菜



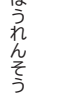
パセリ



キャベツ



ほうれんそう



もやし

