

C小 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ホキのからあげ ③おかかあえ ④ぶたじる ⑤ぎゅうにゅう	①こくとうパン ②とりにくのレモンあげ ③おんやさい ④はくさいスープ ⑤ぎゅうにゅう	①ぶたどん (ごはん) ②ごますあえ ③みかん ④ぎゅうにゅう	①ごはん ②こいわしのからあげ ③がじつあえ ④かきたまじる ⑤ぎゅうにゅう	①ごはん ②にくどうふ ③レバーのからあげ ④はくさいのあかじそあえ ⑤ぎゅうにゅう	①バターパン ②チキンピーンズ ③フレンチサラダ ④ぎゅうにゅう	①ごはん ②こうやどうふのごもくに ③やさしいため ④ぎゅうにゅう	①ごはん ②さわらのてんぷら ③こうはくなます ④ひろしまっこじる ⑤ぎゅうにゅう	①おやこどんぶり (ごはん) ②かわりきんぴら ③ぎゅうにゅう
食材料名	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 □白菜 ●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 地場産物の日 「ほうれんそう」「白ねぎ」	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 地場産物の日 「キャベツ」「パセリ」	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 ■にんじん 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▲ごはん ②○(冷)小いわし(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 □白ねぎ しょうゆ ▲さとう 食酢 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○牛乳 郷土(広島県)に 伝わる料理	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 ▲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▲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 ●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 □キャベツ ▲じゃがいも ○(乾)わかめ ■にんじん △ナタネサラダ油 しょうゆ 食塩 こしょう ④○牛乳 地場産物の日 「キャベツ」「もやし」	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 ●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
栄養量	5921.8	6092.3	6021.7	5801.6	6451.8	5882.5	5901.6	6171.9	6011.8
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よしのに ③はりはりづけ ④ぎゅうにゅう	①パン ②ビーフシチュー ③ベーコンとやさいのソテー ④ぎゅうにゅう	①ごはん ②ぞうに ③かえりいりことくろまめの あまからに ④くりきんとん ⑤ぎゅうにゅう	①ふゆやさいカレーライス (ごはん) ②さんしょくソテー ③ぎゅうにゅう	①げんまいごはん ②さばのしおやき ③ひろしまなづけ ④みそすいとん ⑤ぎゅうにゅう	①げんりょうごはん ②にくうどん ③がんせきあげ ④ぎゅうにゅう	①パン ②クリームに ③やさしいソテー ④ぎゅうにゅう	①ごはん ②マーボーどうふ ③ひじきのちゅうかサラダ ④ぎゅうにゅう	
食材料名	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○牛乳	①▲基準パン ②●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 ③●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 ④○牛乳	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▲さつままいも △くり甘露煮 ▲さとう 食塩 ⑤○牛乳 行事食「正月」 今月のテーマ 「食文化について知ろう」	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 カレーウ(アレルギー不使用) □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○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 ▲さといも 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 全国学校給食週間 地場産物の日 「米粉」「水菜」	①▲ごはん ②▲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 ③●大豆(水煮) ○(乾)芽ひじき しょうゆ ▲さつままいも ▲小麦粉 しょうゆ ▲さとう 水 △食用米油 ④○牛乳	①▲基準パン ②●若鶏胸肉 ●うずら卵 ▲じゃがいも □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●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 ④○牛乳	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	
栄養量	5811.6	5962.4	6051.5	6071.8	6322.3	6511.7	5822.4	6071.8	

※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)

※こんげつのおもな
じばさんぶつ(よてい)

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