

## 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。

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鶏肉の照り焼き ③紅白なます ④雑煮 ⑤牛乳	①みんなのカレー (カレー風味ごはん) ②レモンあえ ③ブチ揚げパン ④牛乳	①バターパン ②チキンピーンズ ③野菜ソテー <sup>△</sup> ④牛乳	①ごはん ②さばの塩焼き ③おかかあえ ④豊かな風味湯来東汁 ⑤牛乳	①黒糖パン ②ビーフシチュー ③コールスローサラダ ④牛乳	①ごはん ②うま煮 ③はりはり漬け ④チーズ ⑤牛乳	①親子丼 (ごはん) ②小さいわしのから揚げ ③大根の赤じそあえ ④牛乳	①ごはん ②赤魚のから揚げ ③大豆の磯煮 ④ひろしまっこ汁 ⑤牛乳	①豚丼 (ごはん) ②とり&白ねぎの レモンじょうゆいため ③牛乳 ④牛乳調味液(コーヒー)
食材料名	①▲ごはん ②●若鶏もも肉 しょよう みりん ▲さとう 清酒 食塩 △ナタネサラダ油 ③□だいこん 食塩 ■にんじん 食酢 ▲さとう 食塩 ④●かまぼこ △(冷)白玉もち 白菜 ■にんじん みずな かつお節(だし用) だし昆布 しょよう 清酒 食塩 水 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▲米 カレー粉 △ナタネサラダ油 水 ●豚もも肉 しょよう 板こんにゃく □たまねぎ ■にんじん △ナタネサラダ油 □おろしにんにく カレーラウ(アレルゲン不使用) □トマトケチャップ しょよう カレー粉 ガラムマサラ 水 ②□キャベツ □きゅうり 食塩 □レモン果汁 ▲さとう 食塩 ③▲ミニパン △食用米油 ▲グラニュー糖 ④○牛乳	①▲バターパン ②●若鶏もも肉 ●白いんげん豆(水煮) 清酒 食塩 △ナタネサラダ油 □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 ウスターソース ▲さとう コンソメ 食塩 こしょう □白ねぎ かつお節(だし用) だし昆布 ●中みそ ●白みそ 水 ③●豚もも肉 □キャベツ ■にんじん □(冷)ホールコーン △ナタネサラダ油 食塩 こしょう ④○牛乳	①▲黒糖パン ②●牛もも肉 ●じやがいも □たまねぎ ■にんじん △ナタネサラダ油 □おろしにんにく □トマトケチャップ ウスターソース ●かつお節(和え物用) ④●若鶏胸肉 ○(乾)わかめ コンソメ 食塩 こしょう □白ねぎ かつお節(だし用) だし昆布 ●中みそ ●白みそ 水 ⑤○牛乳	①▲ごはん ②●牛もも肉 ●さつま揚げ ●うずら卵 □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 ウスターソース ●じやがいも ●板こんにゃく だし昆布 かつお節(だし用) △ナタネサラダ油 しょよう ▲さとう みりん 清酒 食塩 水 ③●ロースハム □キャベツ □ホールコーン ■にんじん △マヨネーズ風調味料(ノンエッグ) 食酢 食塩 こしょう ④○牛乳	①▲ごはん ②●若鶏胸肉 ●牛もも肉 ●さつま揚げ ●うずら卵 □たまねぎ ■にんじん △ナタネサラダ油 しょよう ▲さとう みりん 清酒 食塩 水 ②○(冷)小さいわし(唐揚げ用) △食用米油 食塩 ③□だいこん 食酢 ■にんじん △マヨネーズ風調味料(ノンエッグ) 食酢 食塩 こしょう ④○角チーズ ⑤○牛乳	①▲ごはん ●若鶏胸肉 ●牛もも肉 ●さつま揚げ ●うずら卵 □たまねぎ ■にんじん △ナタネサラダ油 しょよう ▲さとう みりん 水 ④▲じやがいも □白菜 □だいこん ■にんじん □えのきたけ ■葉ねぎ ○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 ●若鶏胸肉 △ナタネサラダ油 しょよう みりん ▲さとう 食塩 △ナタネサラダ油 しょよう ▲さとう みりん 水 ②○(冷)大きいわし △食用米油 食塩 ③□だいこん 食酢 ■にんじん △マヨネーズ風調味料(ノンエッグ) 食酢 食塩 しょよう ④○牛乳  地場産物の日 「えのきたけ」「ねぎ」	①▲ごはん ●豚もも肉 □しょうが 清酒 △ナタネサラダ油 しょよう みりん ▲さとう 食塩 △ナタネサラダ油 しょよう ▲さとう みりん 水 ②○(冷)赤魚(角切) 食塩 △ナタネサラダ油 しょよう △コーンスター チ △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 しょよう みりん ▲さとう 食塩 △ナタネサラダ油 しょよう ▲さとう みりん 水 ④●豚もも肉 □白菜 □だいこん ■にんじん □えのきたけ ■葉ねぎ ○ちりめんいりこ ●中みそ ●白みそ 水 ⑤○牛乳  センターモード
栄養量	755 2.4	758 2.9	732 2.9	715 2.3	754 3.5	785 2.3	752 2.1	752 2.5	760 2.2
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パン ②チョコブラック&ホワイト ③鶏肉と野菜のスープ煮 ④三色ソテー <sup>△</sup> ⑤牛乳	①ごはん ②麻婆豆腐 ③ひじきの中華サラダ ④牛乳	①減量ごはん ②ピレから! キムチうどん ③豚レバーの揚げ煮 ④もやしのかつお昆布あえ ⑤牛乳	①ごはん ②肉豆腐 ③酢の物 ④チーズ ⑤牛乳	①ごはん ②まぐろのオーロラソースかけ ③みんな幸せ! 五小汁 ④牛乳	①パン ②りんごジャム ③クリームシチュー ④フレンチサラダ ⑤牛乳	①ごはん ②具の肉じゃが ③がじつあえ ④みかん ⑤牛乳	①ごはん ②高野豆腐の五目煮 ③チングンサイの炒め物 ④小魚アーモンド ⑤牛乳	
食材料名	①▲基準パン ②△チョコブラック&ホワイト ③●若鶏胸肉 ●うずら卵 ▲じやがいも □たまねぎ □キャベツ ■にんじん ■みずな コンソメ 食塩 こしょう 水 ④●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 ⑤○牛乳	①▲ごはん ②●豚もも肉 ●木綿豆腐 □たまねぎ ■にんじん □白ねぎ △ナタネサラダ油 □おろしにんにく □しようが 豆板醤 ●赤みそ しょよう ▲さとう ▲でん粉 水 ③●まぐろ(スープ漬) ○(乾)芽ひじき しょよう ▲緑豆はるさめ □きゅうり △食用米油 食塩 ■にんじん 食酢 しょよう ▲さとう △ごま油 食塩 ④○牛乳	①▲ごはん ②▲うどん(ゆで) ●豚もも肉 ●木綿豆腐 □たまねぎ ■にんじん □白ねぎ △ナタネサラダ油 □おろしにんにく □しようが 豆板醤 ●赤みそ しょよう ▲さとう ▲でん粉 水 ③●(冷)豚レバー ●でん粉 △コーンスター チ △食用米油 食塩 ■にんじん 食酢 しょよう ●みりん 水 ④□角チーズ[Ca・鉄] ⑤○牛乳	①▲ごはん ②●牛もも肉 ●木綿豆腐 □たまねぎ ■にんじん □白ねぎ △ナタネサラダ油 □おろしにんにく □しようが 中華スープの素 ●中みそ しょよう 水 ③●かまぼこ □だいこん 食塩 □きゅうり △食用米油 食塩 ■にんじん 食酢 ●さとう しょよう ●みりん 水 ④○角チーズ[Ca・鉄] ⑤○牛乳	①▲ごはん ②●(冷)まぐろ(角切) ●豚もも肉 ●木綿豆腐 □たまねぎ ■にんじん □(冷)ごぼう □白ねぎ △ナタネサラダ油 □おろしにんにく □しようが 中華スープの素 ●中みそ しょよう 水 ③●若鶏胸肉 ●(冷)絹厚揚げ ●でん粉 △キャベツ ■にんじん 食酢 ●さとう しょよう ●みりん 水 ④○牛乳	①▲基準パン ②●りんごジャム ③クリームシチュー ④フレンチサラダ ⑤牛乳	①▲ごはん ②●牛もも肉 ●さつま揚げ ●うずら卵 □たまねぎ ■にんじん △ナタネサラダ油 しょよう ▲さとう 清酒 水 ③●(冷)あなたご照り焼き ■ほうれんそう ■にんじん 食塩 水 ④●ロースハム □キャベツ □きゅうり △食用米油 食塩 ■にんじん 食酢 ●さとう 食酢 △ナタネサラダ油 ●脱脂粉乳 コンソメ 食塩 こしょう ○牛乳	①▲ごはん ②●牛もも肉 ●さつま揚げ ●うずら卵 ●凍り豆腐(ダイス) □だいこん ■にんじん □たけのこ(水煮) △ナタネサラダ油 しょよう ▲さとう 清酒 水 ③●(冷)あなたご照り焼き ■ほうれんそう ■にんじん 食塩 水 ④●ちくわ ■チングンサイ □緑豆もやし(太もやし) ■にんじん △ナタネサラダ油 しょよう みりん 清酒 ▲さとう ④○小魚アーモンド ⑤○牛乳	
地場産物の日 「みずな」「こまつな」	地場産物の日 「みずな」「こまつな」	センター募集献立	全国学校給食週間	学校スペシャル汁	地場産物の日 「ぶなしめじ」「パセリ」	郷土(広島県)に 伝わる料理	地場産物の日 「チングンサイ」「もやし」		
栄養量	715 2.9	708 2.2	745 3.1	712 2.4	775 2.1	741 2.9	756 2.0	728 2.4	

※赤 (●: たんぱく質 ○: 無機質 おもに体をつくるものになる)

※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のとになる)

※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)

