


D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プチ揚げパン ④牛乳 | | ①バターパン ②チキンピーンズ ③野菜ソテー 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はりり漬け ④チーズ ⑤牛乳 | | ①親子丼 (ごはん) ②小いわしのから揚げ 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 レモンしょうゆいため 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 しょうゆ 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 しょうゆ 清酒 食塩 水 ⑤○牛乳 <div>行事食「正月」</div> <div>今月のテーマ 「食文化について知ろう」</div> | | ①▲米 カレー粉 △ナタネサラダ油 水 ●豚もも肉 しょうゆ 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 カレールウ(アレルゲン不使用) □トマトケチャップ しょうゆ 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) ▲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 □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 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▲ごはん ②●(冷)さば(切身) 清酒 食塩 △ナタネサラダ油 ③□白菜 ■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 ビーフシチューの素 コンソメ 食塩 こしょう 水 ④●若鶏胸肉 ○(乾)わかめ ▲さつまいも ▲だいこん □白ねぎ かつお節(だし用) だし昆布 ●中みそ ●白みそ 水 ⑤○牛乳 <div>学校スペシャル汁</div> | | ①▲黒糖パン 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 □おろしにんにく □トマトケチャップ ウスターソース ビーフシチューの素 コンソメ 食塩 こしょう 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●若鶏もも肉 ●さつま揚げ ●うずら卵 ●(冷)生揚げ ▲じゃがいも ▲板こんにゃく ■にんじん △ナタネサラダ油 しょうゆ ▲さとう みりん 水 ③○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 ④○角チーズ ⑤○牛乳 | | ①▲ごはん ●若鶏胸肉 ●鶏卵(液卵) □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)小いわし(唐揚げ用) △食用米油 食塩 ③□だいこん 食塩 ■(乾)赤じそ粉 ④○牛乳 <div>食育の日 (わ食の日)</div> <div>地場産物の日 「えのきたけ」「ねぎ」</div> | | ①▲ごはん ②●若鶏もも肉 □キャベツ □白ねぎ △ナタネサラダ油 しょうゆ 食塩 ▲さとう ③○牛乳 ④▲牛乳調味液 コーヒー <div>センター募集献立</div> | | | | |
| | 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 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ピリから！キムチうどん ③豚レバーの揚げ煮 ④チーズ 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呉の肉じゃが 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チンゲンサイの炒め物 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 ▲じゃがいも □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 <div>地場産物の日 「みずな」「こまつな」</div> | | 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 □しょうが 豆板醤 ●赤みそ しょうゆ ▲さとう ▲でん粉 水 ③●まぐろ(スープ漬) ○(乾)芽ひじき しょうゆ ▲緑豆はるさめ □きゅうり 食塩 ■にんじん 食酢 しょうゆ ▲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 □たまねぎ □だいこん ■にんじん □白菜キムチ □えのきたけ ■にら △ナタネサラダ油 しょうゆ ▲さとう 清酒 水 ●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 しょうゆ ▲さとう みりん 水 ④□緑豆もやし(太もやし) ○塩昆布佃煮 ●かつお節(和え物用) △ごま油 ⑤○牛乳 <div>センター募集献立</div> | | ①▲ごはん ②●牛もも肉 ●木綿豆腐 糸こんにゃく □たまねぎ □(冷)ごぼう □白ねぎ △ナタネサラダ油 しょうゆ ▲さとう 清酒 水 ③●かまぼこ □だいこん 食塩 □きゅうり 食塩 ■にんじん 食酢 ▲さとう しょうゆ 食塩 ④○角チーズ[Ca・鉄] ⑤○牛乳 | | ①▲ごはん ②●(冷)まぐろ(角切) しょうゆ 清酒 ▲しょうが(粉) ▲コーンスターチ △食用米油 □たまねぎ △ナタネサラダ油 □トマトケチャップ ウスターソース ▲さとう 水 ③●若鶏胸肉 ●(冷)絹厚揚げ ▲さつまいも □キャベツ ■にんじん 煮干し(だし用) ●中みそ ●白みそ 水 ④○牛乳 <div>全国学校給食週間 学校スペシャル汁</div> | | ①▲基準パン ②▲りんごジャム ③●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 クリームポタージュの素 ○牛乳 ○脱脂粉乳 コンソメ 食塩 こしょう 水 ④●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 こしょう 洋がらし ⑤○牛乳 <div>地場産物の日 「ぶなしめじ」「パセリ」</div> | | ①▲ごはん ②●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 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 △白いりごま ④□みかん ⑤○牛乳 <div>郷土(広島県)に 伝わる料理</div> | | ①▲ごはん ②●若鶏もも肉 ●うずら卵 ●凍り豆腐(ダイス) 板こんにゃく □だいこん ■にんじん □たけのこ(水煮) △ナタネサラダ油 しょうゆ ▲さとう みりん 食塩 水 ③●ちくわ ■チンゲンサイ □緑豆もやし(太もやし) ■にんじん △ナタネサラダ油 しょうゆ みりん 清酒 ▲さとう ④○小魚アーモンド ⑤○牛乳 <div>地場産物の日 「チンゲンサイ」「もやし」</div> | |  | | |
| | 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



牛乳



えのきたけ



ねぎ



みずな



こまつな



ぶなしめじ



パセリ



チンゲンサイ



もやし