

E2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ポークカレーライス (ごはん) ②ハムと野菜の炒め物 ③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鶏肉の照り焼き ③紅白なます ④雑煮 ⑤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ごはん ②赤魚のから揚げ ③おかかあえ ④豚汁 ⑤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豚丼 (ごはん) ②ごぼうの炒め物 ③牛乳 ④牛乳調味液(コーヒー)	①ごはん ②さばの塩焼き ③大豆の磯煮 ④ひろしまっこ汁 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									
材料名	①▲ごはん ●豚もも肉 ▲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 カレーラウ(アレルゲン不使用) □トマトケチャップ コンソメ 食塩 カレー粉 ガラムマサラ 水 ②●ロースハム □キャベツ ■こまつな △ナタネサラダ油 しょうゆ 食塩 こしょう ③○牛乳	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 △ナタネサラダ油 □トマトケチャップ ウスターーソース ビーフシチューの素 コンソメ 食塩 カレー粉 ガラムマサラ 水 ③●ロースハム □キャベツ ■こまつな △ナタネサラダ油 しょうゆ 食塩 こしょう ④○牛乳	①▲ごはん ②●若鶏もも肉 しようゆ みりん ▲さとう 清酒 食塩 △ナタネサラダ油 ③○だいこん △ナタネサラダ油 ■にんじん しょうゆ ▲さとう みりん 水 ③○ちりめんいりこ □切干だいこん □きゅうり □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 こしょう ⑤○牛乳	①▲ごはん ②●若鶏もも肉 さつまいも 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 ③□白菜 ■にんじん 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 □だいこん ■にんじん □ごぼう □白ねぎ ▲さとう ●中みそ ●白みそ 水 ④○角チーズ ⑤○牛乳	①▲バターパン ②●若鶏もも肉 白いんげん豆(水煮) 食塩 こしょう ▲でん粉 ▲コーンスターク △食用米油 ③□白菜 ■にんじん 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 □だいこん ■にんじん □ごぼう □白ねぎ ▲さとう ●中みそ ●白みそ 水 ⑤○牛乳	①▲ごはん ●豚もも肉 □しようが □にんじん △ナタネサラダ油 ③●大豆(水煮) ●油揚げ ○(乾)芽ひじき ■にんじん △ナタネサラダ油 しょうゆ みりん ▲さとう みりん 水 ③●豚もも肉 □キャベツ ■にんじん □ごぼう □(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 ●豚もも肉 □しようが □にんじん △ナタネサラダ油 ③●大豆(水煮) ●油揚げ ○(乾)芽ひじき ■にんじん △ナタネサラダ油 しょうゆ みりん ▲さとう みりん 水 ②●牛もも肉 □(冷)ごぼう ■にんじん △ごま油 食塩 こしょう ③○牛乳 ④▲牛乳調味液 コーヒー	①▲ごはん ●豚もも肉 □(冷)さば(切身) 清酒 食塩 △ナタネサラダ油 ③●大豆(水煮) ●油揚げ ○(乾)芽ひじき ■にんじん △ナタネサラダ油 しょうゆ みりん ▲さとう みりん 水 ④▲じゃがいも □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	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)小さいわし(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									
			行事食「正月」					食育の日 (わ食の日)										
			今月のテーマ 「食文化について知ろう」					地場産物の日 「えのきたけ」「ねぎ」										
栄養量	742	2.9	754	3.5	755	2.4	785	2.3	758	2.2	732	2.9	749	2.1	724	2.5	752	2.1

栄養量 742 2.9 754 3.5 755 2.4 785 2.3 758 2.2 732 2.9 749 2.1 724 2.5 752 2.1

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	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肉豆腐 ③酢の物 ④チーズ ⑤牛乳	①減量ごはん ②きつねうどん 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吳の肉じゃが ③がじつあえ ④みかん ⑤牛乳	①ごはん ②まぐろのオーロラソースかけ ③みそ汁 ④牛乳	①コカアパン ②鶏肉と野菜のスープ煮 ③三色ソーテ ④牛乳	①ごはん ②麻婆豆腐 ③ひじきの中華サラダ ④牛乳								
材料名	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 しょうゆ みりん 清酒 ▲さとう ④○小魚アーモンド ⑤○牛乳	①▲基進パン 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 ■バセリ △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 □キヤベツ □きゅうり △ナタネサラダ油 ▲さとう 食塩 こしょう 洋がらし ⑤○牛乳	①▲ごはん ②●牛もも肉 ●木綿豆腐 ▲じゃがいも □たまねぎ ■にんじん □ぶなしめじ ■バセリ △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 ③●かまぼこ □だいこん 食塩 □きゅうり ■にんじん 食酢 ▲さとう しょうゆ △ナタネサラダ油 ▲さとう 食塩 こしょう 水 ④○角チーズ[Ca・鉄] ⑤○牛乳	①▲ごはん ②▲うどん(ゆで) ●若鶏胸肉 ●油揚げ □たまねぎ ■にんじん □ぶなしめじ ■バセリ △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 ③●かまぼこ □だいこん 食塩 □きゅうり ■にんじん 食酢 ▲さとう しょうゆ △ナタネサラダ油 ▲さとう 食塩 こしょう 水 ④○角チーズ[Ca・鉄] ⑤○牛乳	①▲ごはん ②●牛もも肉 ●さつま揚げ ▲じゃがいも □たまねぎ ■にんじん □ぶなしめじ ■バセリ △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 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	①▲ごはん ②●(冷)まぐろ(角切) しょうゆ 清酒 ■にんじん □たまねぎ △ごま油 △バネ 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	①▲基進パン △食用米油 ▲グラニュー糖 ココア ②●若鶏胸肉 ●うずら卵 ▲じゃがいも □たまねぎ □キヤベツ ■にんじん ■みずな コンソメ 食塩 こしょう 水 ③●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 ④○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								
	地場産物の日 「チングンサイ」「もやし」	地場産物の日 「ぶなしめじ」「バセリ」			郷土(広島県)に 伝わる料理	全国学校給食週間	地場産物の日 「みずな」「こまつな」									
栄養量	728	24	741	29	712	24	781	31	756	20	788	21	763	29	708	22

※赤(●:たんぱく質 ○:無機質 おもに休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となる)

※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/syokuiku-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）



えのきたけ



みずな



パセリ



さか