

# C中 令和8年3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	2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)	9日(月)	10日(火)	11日(水)
献立名	①ごはん ②さわらの磯辺揚げ ③わけぎのぬた ④豆腐汁 ⑤ひなあられ ⑥牛乳	①ごはん ②のり佃煮 ③肉豆腐 ④酢の物 ⑤牛乳	①もぶりごはん (ごはん) ②豚汁 ③バナナ ④牛乳	①小型黒糖パン ②せんちゃん焼きそば ③レバーのから揚げ ④温野菜 ⑤牛乳	①ごはん ②豚じゃが ③ごまあえ ④チーズ ⑤牛乳	①柳川風丼 (ごはん) ②野菜炒め ③チーズ ④牛乳	①ごはん ②赤魚のレモン揚げ ③即席漬 ④みそ汁 ⑤納豆 ⑥牛乳	①ごはん ②麻婆豆腐 ③春雨と野菜の オイスターソース炒め ④きよみ ⑤牛乳
食材料名	①▲ごはん ②●(冷)さわら(切身) ▲小麦粉 ○(乾)あおき 食塩 水 △食用米油 ③●かまぼこ ●わけぎ ●白みそ ▲さとう 食酢 洋がらし ④●木綿豆腐 ●油揚げ □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 水 ⑤▲ひなあられ ⑥○牛乳  行事食 「ひなまつり」	①▲ごはん ②○のり佃煮 ③●牛肩肉 ●絞豆腐 糸こんにゃく □たまねぎ ■にんじん □えのきたけ □白ねぎ △ナタネサラダ油 しょうゆ ▲さとう 清酒 水 ④●ちくわ ○(冷)茎わかめ □キャベツ 食塩 □きゅうり 食塩 ■にんじん 食酢 ▲さとう しょうゆ 食塩 水 ⑤○牛乳	①▲ごはん ○ちりめんいりこ ●ちくわ ●油揚げ ●凍り豆腐(細切) つきこんにゃく ■にんじん □ブラックマッペもやし □切干しだいこん ■葉ねぎ △ナタネサラダ油 しょうゆ ▲さとう みりん だし汁(煮干し) ②●豚肩肉 ▲じゃがいも 板こんにゃく □だいこん ■にんじん ■葉ねぎ 煮干し(だし用) ●中みそ ●白みそ 水 ③□バナナ ④○牛乳  郷土(広島県)に 伝わる料理	①▲黒糖パン ②▲中華めん(ゆで) ●豚肩肉 □キャベツ □たまねぎ ■にんじん □ブラックマッペもやし □切干しだいこん ■葉ねぎ △ナタネサラダ油 お好みソース ウスターソース 食塩 こしょう ③●(冷)豚レバー ▲コーンスターチ △食用米油 ④■プロッコリー 食塩 ⑤○牛乳	①▲ごはん ②●豚肩肉 ●さつま揚げ ▲じゃがいも 糸こんにゃく □たまねぎ ■にんじん △ナタネサラダ油 しょうゆ ▲さとう 清酒 水 ③□キャベツ 食塩 ■ほうれんそう ■にんじん しょうゆ ▲さとう △半すり白いりごま ④○角チーズ[Ca・鉄] ⑤○牛乳	①▲ごはん ●牛もも肉 ●鶏卵 □たまねぎ ■にんじん □ごぼう ■葉ねぎ だし昆布 かつお節(だし用) しょうゆ 清酒 水 ▲さとう みりん 食塩 水 ②●豚肩肉 □キャベツ □緑豆もやし(太もやし) ■にんじん ■葉ねぎ 煮干し(だし用) ●中みそ ●白みそ 水 ③○角チーズ[Ca・鉄] ④○牛乳  地場産物の日 「鶏卵」「ねぎ」「もやし」	①▲ごはん ②●(冷)赤魚(角切) 白ワイン ▲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 食塩 ③□だいこん 食塩 しょうゆ ④●油揚げ ▲じゃがいも ○(乾)わかめ □たまねぎ ■にんじん ■葉ねぎ 煮干し(だし用) ●中みそ ●白みそ 水 ⑤●納豆 ⑥○牛乳  今月のテーマ 「バランスのよい食事 について考えよう」	①▲ごはん ②●豚肩肉 ●木綿豆腐 ●たまねぎ ■にんじん ■にんじん ■にら △ごま油 □しょうが □おろしにんにく 豆腐醬 ●赤みそ しょうゆ ▲さとう ▲コーンスターチ 水 ③●牛もも肉 ▲緑豆はるさめ □緑豆もやし(太もやし) ■にんじん □(乾)きくらげ ■こまつな △ナタネサラダ油 □おろしにんにく しょうゆ ▲さとう オイスターソース 食塩 ④□きよみ ⑤○牛乳  地場産物の日 「もやし」「こまつな」
栄養量	762 2.0	732 2.3	711 2.5	773 3.6	752 2.5	759 2.7	778 2.4	760 2.2
実施日	12日(木)	13日(金)	16日(月)	17日(火)	18日(水)	19日(木)	23日(月)	24日(火)
献立名	①パン ②クリームシチュー ③海そうサラダ ④牛乳	①ごはん ②鶏肉のから揚げ ③キャベツの昆布あえ ④かきたま汁 ⑤牛乳	①減量ごはん ②かやくうどん ③ししよものから揚げ ④ひじきの炒め煮 ⑤牛乳	①広島カレー(卵) (ごはん) ②野菜ソテー ③小魚アーモンド ④牛乳	①ごはん ②まぐろの竜田揚げ ③切干し大根の炒め煮 ④ひろしまっこ汁 ⑤牛乳	①パン ②チョコレートスプレッド ③牛肉と野菜のスープ煮 ④大豆サラダ ⑤牛乳	①ごはん ②さばの煮つけ ③白菜の赤しそあえ ④のっぺい汁 ⑤牛乳	①ごはん ②揚げ豆腐の中華あんかけ ③中華スープ ④牛乳
食材料名	①▲基準パン ②●若鶏もも肉 白ワイン ▲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 ▲小麦粉 △ナタネサラダ油 ○牛乳 ○脱脂粉乳 コンソメ 食塩 こしょう 水 ③●ロースハム ○(冷)茎わかめ ○糸寒天 ○塩昆布佃煮 □キャベツ 食塩 ■にんじん 食酢 △ナタネサラダ油 しょうゆ ▲さとう 食塩 水 ④○牛乳  地場産物の日 「ぶなしめじ」 「パセリ」「牛乳」	①▲ごはん ②●若鶏もも肉 食塩 こしょう □ガーリックパウダー ▲コーンスターチ △食用米油 ③□キャベツ 食塩 ○塩昆布佃煮 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  地場産物の日 「鶏卵」「えのきたけ」「ねぎ」	①▲ごはん ②▲うどん(ゆで) ●牛肩肉 ●鶏卵 ●油揚げ □たまねぎ ■にんじん ■葉ねぎ 煮干し(だし用) しょうゆ ③○(冷)子持ちししよも ▲コーンスターチ △食用米油 ④●若鶏胸肉 つきこんにゃく ○(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 水 ⑤○牛乳	①▲ごはん ●牛もも肉 ●うずら卵 ▲じゃがいも □たまねぎ ■にんじん △ナタネサラダ油 □おろしにんにく オールスパイス ▲小麦粉 △ナタネサラダ油 カレー粉 コンソメ □トマトケチャップ お好みソース □ブルーベリー オイスターソース ウスターソース しょうゆ 食塩 水 ②●豚もも肉 □キャベツ ■こまつな □(冷)ホールコーン ■にんじん △ナタネサラダ油 食塩 水 ③○小魚アーモンド ④○牛乳	①▲ごはん ②●(冷)まぐろ(角切) □しょうが しょうゆ 清酒 ▲コーンスターチ △食用米油 ③●豚肩肉 □切干しだいこん ■にんじん △ナタネサラダ油 しょうゆ 清酒 ▲さとう 水 ④●油揚げ ●凍り豆腐(細切) ▲じゃがいも □たまねぎ □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▲基準パン ②△チョコレートスプレッド ③●牛肩肉 ▲じゃがいも □たまねぎ ■にんじん □(冷)ホールコーン ■こまつな △ナタネサラダ油 コンソメ 食塩 こしょう 水 ④●ロースハム ●大豆(蒸し) ○キャベツ 食塩 ■にんじん △マヨネーズ風調味料(ノンエッグ) 食酢 こしょう 洋がらし ⑤○牛乳	①▲ごはん ②●(冷)さば素焼き □しょうが しょうゆ 清酒 ▲さとう 水 ③□白菜 食塩 ■(乾)赤しそ粉 ④●若鶏胸肉 ●木綿豆腐 ▲さといも 食塩 板こんにゃく □キャベツ ■にんじん ■葉ねぎ 煮干し(だし用) しょうゆ 清酒 食塩 ▲コーンスターチ 水 ⑤○牛乳	①▲ごはん ②●絞豆腐 ▲コーンスターチ △食用米油 ●豚肩肉 □たまねぎ ■にんじん ■チンゲンサイ △ナタネサラダ油 □しょうが 中華スープの素 □トマトケチャップ しょうゆ ▲さとう 清酒 ▲コーンスターチ 水 ③●若鶏胸肉 □たまねぎ ■にんじん □ブラックマッペもやし ■チンゲンサイ 中華スープの素 しょうゆ 清酒 食塩 こしょう △ごま油 水 ④○牛乳
栄養量	746 3.2	798 1.9	741 2.7	809 2.4	792 2.6	750 3.0	734 2.0	749 2.2

※今月の主な  
地場産物(予定)  
米  
牛乳  
鶏卵  
もやし  
こまつな  
えのきたけ  
ねぎ  
ぶなしめじ  
パセリ

※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のになる  
 ※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9期] 3月2日(月)  
 [第10期] 3月31日(火)