

E 1 小

※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	8月26日(水)		8月27日(木)		8月28日(金)		8月31日(月)		9月1日(火)		9月2日(水)		9月3日(木)		9月4日(金)		9月7日(月)		9月8日(火)		9月9日(水)		9月10日(木)	
献立名	①ハヤシライス (ごはん) ②ベーコンポテト ③ぎゅうにゅう		①パン ②いちごジャム ③ポークビーンズ ④やさしいソー ⑤ぎゅうにゅう		①ごはん ②とうふの ちゅうかスープに ③ぶたレバーのからあげ ④そくせきづけ ⑤ぎゅうにゅう		①げんまいごはん ②やきにく ③はるさめスープ ④ぎゅうにゅう		①ごはん ②ふくめに ③ツナとやさいの あえもの ④ぎゅうにゅう		①あなごめし (ごはん) ②ぶたじる ③もみじまんじゅう ④ぎゅうにゅう		①こくとうパン ②さけのガーリックあげ ③レモンあえ ④マカロニスープ ⑤ぎゅうにゅう		①げんりょうごはん ②カレーうどん ③ごしきあえ ④チーズ ⑤ぎゅうにゅう		①ごはん ②マーボー豆腐 ③ちゅうかサラダ ④ぎゅうにゅう		①ごはん ②ホキのかがソース かけ ③きゅうりのしおもみ ④かきたまじる ⑤ぎゅうにゅう		①ちゅうかどんぶり (ごはん) ②ししやものからあげ ③もやしのちゅうかあえ ④ぎゅうにゅう		①リッチパン ②ツナのポテトカップ やき ③おんやさい ④オニオンスープ ⑤ぎゅうにゅう	
食材料名	①▲ごはん ●牛もも肉 □たまねぎ ■にんじん □ぶなしめじ △ナタネサラダ油 □おろしにんにく ハヤシ肉(アルゲン不使用) □トマトケチャップ ▲さとう 食塩 こしょう ②●水 ▲じゃがいも 食塩 こしょう ③○牛乳		①▲基準パン ②▲いちごジャム ③●豚もも肉 ●木綿豆腐 ●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 □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 ④●かつお(スープ漬) □キャベツ ■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 □(乾)しいたけ ■チンゲンサイ △ナタネサラダ油 □おろしにんにく 中華スープの素 しょうゆ ▲さとう 食塩 こしょう ③●(冷)豚レバー □キャベツ ■こまつな ▲コーンスターチ △食用米油 ④□だいこん ■にんじん 食塩 こしょう ⑤○牛乳		①▲玄米ごはん ②●豚もも肉 しょうゆ ▲さとう みりん 清酒 △ナタネサラダ油 □しょうが □おろしにんにく □たまねぎ ■にんじん ■ピーマン しょうゆ ▲さとう 食塩 水 ③●若鶏もも肉 ▲緑豆はるさめ □たまねぎ ■にんじん □(乾)きくらげ ■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 水 ④○牛乳		①▲ごはん ②●若鶏もも肉 ●うずら卵 ●凍り豆腐(ダイス) ▲じゃがいも 板こんにやく ■にんじん △ナタネサラダ油 しょうゆ ▲さとう みりん 食塩 水 ③●かつお(スープ漬) ■こまつな □緑豆もやし(太もやし) ■にんじん しょうゆ 食酢 ▲さとう ④○牛乳		①▲ごはん ●(冷)あなご照り焼き ●鶏卵(液卵) 食塩 △ナタネサラダ油 ②●豚もも肉 ▲じゃがいも 板こんにやく □だいこん ■にんじん □(乾)しいたけ ■葉ねぎ 煮干し(だし用) ●中みそ ●白みそ ③▲もみじまんじゅう ④○牛乳		①▲ごはん ●(冷)さけ(角切) □ガーリックパウダー 食塩 こしょう ▲でん粉 ●コーンスターチ △食用米油 ③○キャベツ □レモン果汁 ▲さとう 食塩 ④●若鶏胸肉 ●白いんげん豆(水煮) ▲マカロニ(アルファベット) ▲じゃがいも □たまねぎ ■にんじん ■こまつな コンソメ 食塩 こしょう 水 ⑤○牛乳		①▲ごはん ②▲うどん(ゆで) ●豚もも肉 ●(冷)油揚げ □たまねぎ ■にんじん □白ねぎ △ナタネサラダ油 カレー粉 煮干し(だし用) 煮干し(アルゲン不使用) しょうゆ 清酒 食塩 こしょう 水 ③○ちりめんいりこ □きゅうり ■にんじん □ホールコーン ○塩昆布佃煮 ▲さとう しょうゆ 食塩 ④○角チーズ ⑤○牛乳		①▲ごはん ②●豚もも肉 ●木綿豆腐 □たまねぎ ■にんじん □おろしにんにく しょうゆ みりん ▲さとう 食塩 水 ③●かつお(スープ漬) ▲緑豆はるさめ □きゅうり ■にんじん 食酢 しょうゆ ▲さとう 食塩 △ごま油 ④○牛乳		①▲ごはん ②●(冷)ホキ(切身) ●でん粉 ▲コーンスターチ △食用米油 □なす △ナタネサラダ油 □しょうが □おろしにんにく しょうゆ みりん ▲さとう 食塩 水 ③○きゅうり 食塩 ④●かまぼこ ●鶏卵(液卵) ●木綿豆腐 □たまねぎ ■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 ▲でん粉 水 ⑤○牛乳		①▲ごはん ②●豚もも肉 ●うずら卵 □キャベツ □たまねぎ ■にんじん △ナタネサラダ油 しょうゆ ▲さとう 食塩 水 ③○(冷)子持ちししゃも ▲かつお節(だし用) ▲コーンスターチ △食用米油 ④□緑豆もやし(太もやし) ■にんじん しょうゆ ▲さとう △ごま油 ④○牛乳		①▲リッチパン ②●(冷)じゃがいもカップ ●かつお(スープ漬) □ホールコーン ■(冷)赤ピーマン △マヨネーズ調味料(ノンエッグ) ③■(冷)ブロッコリー 食塩 ④●ベーコン □たまねぎ ■にんじん △ナタネサラダ油 コンソメ 食塩 こしょう 水 ⑤○牛乳	
	今月のテーマ 「鉄の多い食品に ついて知ろう」	地域献立 (高陽地区)		地場産物の日 「こまつな」「もやし」		郷土(広島県)に 伝わる料理																		
栄養量	605	2.1	579	2.3	639	1.8	578	1.8	586	1.6	663	1.7	611	2.3	599	2.3	588	1.8	603	2.1	597	1.9	594	2.5
実施日	9月11日(金)		9月14日(月)		9月15日(火)		9月16日(水)		9月17日(木)		9月18日(金)		9月24日(木)		9月25日(金)		9月28日(月)		9月29日(火)		9月30日(水)			
献立名	①ごはん ②じゃがいものそぼろに ③ごまづあえ ④あじつけごきかな ⑤ぎゅうにゅう		①ごはん ②こうや豆腐の ごもくに ③やさしいため ④ぎゅうにゅう		①ごはん ②ユーリンチー ③チンゲンサイのソテー ④ちゅうかスープ ⑤ぎゅうにゅう		①たにんどんぶり (ごはん) ②すのもの ③ぎゅうにゅう		①セルフ तरीやき バーガー ②コンスープ ③ぎゅうにゅう		①ごはん ②あかうおのたつたあげ ③ひじきのいために ④ひろしまっこじる ⑤ぎゅうにゅう		①パン ②チョコレート スプレッド ③ビーフシチュー ④グリーンサラダ ⑤ぎゅうにゅう		①ごはん ②さばのしおやき ③こんぶあえ ④つきみじる ⑤ぎゅうにゅう		①ビーンズカレーライス (ごはん) ②フルーツポンチ ③ぎゅうにゅう		①ごはん ②やきとり ③とうふじる ④ぎゅうにゅう		①ごはん ②ぶたキムチいため ③にらたまスープ ④ぎゅうにゅう			
食材料名	①▲ごはん ②●豚もも肉 ●さつま揚げ(小麦不使用) ▲じゃがいも 糸こんにやく □たまねぎ ■にんじん △ナタネサラダ油 しょうゆ ▲さとう みりん 水 ③●ちくわ(小麦不使用) □切干しだいこん □きゅうり ■にんじん 食酢 ▲さとう しょうゆ 食塩 △半すり白いりごま ④○味付小魚 ⑤○牛乳		①▲ごはん ②●若鶏もも肉 ●うずら卵 ●凍り豆腐(ダイス) ▲じゃがいも 板こんにやく □白ねぎ ■にんじん ■にんじん □(水煮) △ナタネサラダ油 △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 ■こまつな ■にんじん △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 ▲でん粉 ▲コーンスターチ △食用米油 □白ねぎ □しょうが □おろしにんにく 食酢 しょうゆ ▲さとう みりん 食塩 水 ③■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 食塩 こしょう ④●豚もも肉 □だいこん □たまねぎ ■にんじん □(乾)きくらげ ■葉ねぎ 中華スープの素 しょうゆ 清酒 食塩 こしょう 水 ⑤○牛乳		①▲ごはん ●豚もも肉 ●鶏卵(液卵) □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 ▲さとう 水 ②●かまぼこ ○(冷)茎わかめ □キャベツ □きゅうり ■にんじん 食酢 ▲さとう 食塩 水 ③○牛乳		①▲基準パン ●(冷)ハンバーグ しょうゆ ▲さとう みりん ▲でん粉 水 □キャベツ ②●若鶏胸肉 ▲じゃがいも □たまねぎ □(冷)ホールコーン ■にんじん ○牛乳 ○脱脂粉乳 クリームポタージュの素 コンソメ 食塩 こしょう 水 ③○牛乳		①▲ごはん ②●(冷)赤魚(角切) しょうゆ 清酒 □粉しょうが ▲でん粉 ▲コーンスターチ △食用米油 ③●若鶏胸肉 つきこんにやく ○(乾)芽ひじき ■にんじん △ナタネサラダ油 しょうゆ ▲さとう みりん 水 ④●木綿豆腐 ●油揚げ □たまねぎ ■かぼちゃ ■にんじん ■みずな ○ちりめんいりこ ●中みそ ●白みそ 水 ⑤○牛乳		①▲基準パン ②▲チョコレートスプレッド ③●牛もも肉 ▲じゃがいも □たまねぎ ■にんじん □ぶなしめじ △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 ④●ローズハム ○キャベツ ■ほうれんそう 食酢 △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●(冷)さば素焼き 清酒 食塩 ③○キャベツ ○塩昆布佃煮 食塩 ④▲(冷)白玉もち ●若鶏胸肉 ●油揚げ ▲さつまいも ■にんじん ■葉ねぎ 煮干し(だし用) ●中みそ ●白みそ 水 ⑤○牛乳		①▲ごはん ●若鶏胸肉 ●大豆(蒸し)ひきわり ●レンズ豆(蒸し) ▲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 カレー肉(アルゲン不使用) □トマトケチャップ コンソメ 食塩 カレー粉 ガラマササラ 水 ②□バイン(シロップ漬) ▲(冷)ぶどうゼリー □みかん(シロップ漬) シロップ ③○牛乳		①▲ごはん ②●若鶏もも肉 清酒 □粉しょうが □白ねぎ しょうゆ みりん ▲さとう □おろしにんにく ▲でん粉 水 ③●木綿豆腐 ○(乾)わかめ □たまねぎ ■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 こしょう 水 ④○牛乳		①▲ごはん ②●豚もも肉 □白菜キムチ □たまねぎ ■にんじん △ナタネサラダ油 □おろしにんにく しょうゆ 食塩 ▲でん粉 ③●若鶏胸肉 ●鶏卵(液卵) □たまねぎ ■にんじん ■にら 中華スープの素 しょうゆ 清酒 食塩 こしょう 水 ④○牛乳			
	地場産物の日 「だいこん」「葉ねぎ」	行事食 「お月見」		食育の日 (わ食の日)		地場産物の日 「ぶなしめじ」 「ほうれんそう」																		
栄養量	597	1.8	591	1.8	620	1.7	561	1.9	599	2.6	627	2.1	643	2.5	637	1.7	623	1.9	579	1.8	579	2.0		

※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



※こんげつのおもな
じばさんぶつ（よてい）



牛乳



みつな



しや



6



り



h



めじ



れん