

A小 令和8年10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	1日(木)		2日(金)		5日(月)		6日(火)		7日(水)		8日(木)		9日(金)		13日(火)		14日(水)		15日(木)		16日(金)					
献立名	①パン ②チョコレートスプレッド ③ポークビーンズ ④たまごとやさいのソテー ⑤ぎゅうにゅう		①ごはん ②ホキのあかじそあげ ③ひじきのいために ④けんちんじる ⑤ぎゅうにゅう		①ドライカレー (ごはん) ②いもいもサラダ ③ぎゅうにゅう		①ごはん ②さけのからあげ ③きりぼしだいこんのいために ④ぶたじる ⑤ぎゅうにゅう		①ごはん ②なまあげのあまずに ③ちゅうかサラダ ④ぎゅうにゅう		①パン ②りんごジャム ③クリームに ④げんきサラダ ⑤ぎゅうにゅう		①パン ②じゃがいものそぼろに ③しゃものからあげ ④しりはりづけ ⑤ぎゅうにゅう		①ごはん ②はっぼうさい ③レバーのからあげ ④もやしのちゅうかあえ ⑤ぎゅうにゅう		①そばろごはん (ごはん) ②みそじる ③ぎゅうにゅう		①パン ②コロケツ ③キャベツのカレーソーテ ④コンスープ ⑤ぎゅうにゅう		①ごはん ②さばのしおやき ③はくさいのこんぶあえ ④はっすん ⑤ぎゅうにゅう					
食 材 料 名	①▲基準パン ②△チョコレートスプレッド ③●豚もも肉 ●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 コンソメ □トマトケチャップ ウスターソース ▲さとう 食塩 こしょう 水 ④●鶏卵 △ナタネサラダ油 ○キャベツ ■(冷)ほうれんそう △ナタネサラダ油 食塩 こしょう ⑤○牛乳		①▲ごはん ②●(冷)ホキ(角切) ●小麦粉 ■(乾)赤じそ粉 水 △食用米油 ③○(乾)芽ひじき ■にんじん ■にんじん △ナタネサラダ油 しょうゆ ▲さとう みりん 水 ④●若鶏胸肉 ●木綿豆腐 ●油揚げ 板こんにゃく □だいこん ○キャベツ ■(冷)ほうれんそう □ごぼう ■葉ねぎ △ごま油 煮干し(だし用) しょうゆ 清酒 食塩 水 ⑤○牛乳		①▲ごはん ●牛もも肉 ●小麦粉 □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 食塩 こしょう ②●まぐろ(油漬) ▲じゃがいも ▲さつまいも ▲さといも 食塩 □きゅうり 食塩 ■にんじん ■葉ねぎ 食酢 しょうゆ 煮干し(だし用) 食塩 こしょう 洋がらし △マヨネーズ風調味料(ノンエッグ) ③○牛乳		①▲ごはん ②●(冷)さけ(角切) 食塩 こしょう ▲コーンスターチ △食用米油 ③●さつま揚げ(小麦不使用) □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●豚もも肉 ●木綿豆腐 ▲じゃがいも 板こんにゃく □だいこん ■こまつな ■にんじん ■葉ねぎ 食酢 しょうゆ 煮干し(だし用) 食塩 こしょう 水 ⑤○牛乳		①▲ごはん ②●豚もも肉 ●(冷)生揚げ □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 しょうゆ □トマトケチャップ 食酢 ▲さとう 清酒 食塩 ▲コーンスターチ 水 ③●まぐろ(油漬) ▲緑豆はるさめ □緑豆もやし(太もやし) 食塩 ■にんじん 食酢 しょうゆ ▲さとう 清酒 食塩 ▲コーンスターチ 水 ④●鶏卵 △ナタネサラダ油 ○キャベツ 食塩 こしょう ■ミニトマト ⑤○牛乳		①▲基準パン ②▲りんごジャム ③●豚もも肉 ●うずら卵 ●じゃがいも □たまねぎ ■にんじん □たまねぎ ■にんじん △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 ④●ロースハム □キャベツ 食塩 □きゅうり 食塩 □(冷)ホールコーン ■にんじん ●かつお節(和え物用) ○塩昆布佃煮 △ナタネサラダ油 ▲さとう 食塩 こしょう 洋がらし ■ミニトマト ⑤○牛乳		①▲ごはん ②●牛もも肉 ●豚もも肉 ▲じゃがいも 糸こんにゃく □たまねぎ ■にんじん ■にんじん △ナタネサラダ油 しょうゆ ▲さとう 清酒 ▲コーンスターチ 水 ③○(冷)手持ちししゃも ▲コーンスターチ △食用米油 ④□きゅうり 食塩 □切干しだいこん しょうゆ ■にんじん 食酢 ▲さとう しょうゆ 食塩 △半すり白いりごま ⑤○牛乳		①▲ごはん ②●豚もも肉 ●うずら卵 □たまねぎ ■にんじん □たけのこ(水煮) □ごぼう ■チンゲンサイ △ナタネサラダ油 しょうゆ 食酢 ▲さとう 清酒 ▲コーンスターチ 水 ③●(冷)豚レバー ●コーンスターチ △食用米油 ④□緑豆もやし(太もやし) しょうゆ 食酢 しょうゆ 食塩 △ごま油 ⑤○牛乳		目の愛護デー 今月のテーマ 「目によい食べものについて知ろう」 地場産物の日 「チンゲンサイ」「もやし」		①▲ごはん ②●鶏卵 ●うずら卵 □たまねぎ ■にんじん □たけのこ(水煮) □ごぼう ■にんじん 煮干し(だし用) ●中みそ ●白みそ 水 ③○牛乳		地場産物の日 「鶏卵」「こまつな」「だいこん」		①▲基準パン ②▲(冷)ビーフコロケツ △食用米油 ③○キャベツ △ナタネサラダ油 カレー粉 食塩 こしょう ④●若鶏胸肉 ●白いんげん豆(ペースト) □たまねぎ □(冷)ホールコーン ■にんじん □クリームコーン 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 ⑤○牛乳		郷土(広島県)に伝わる料理	
	栄養量	605	2.3	599	1.9	625	1.6	641	1.9	615	1.6	647	2.4	620	1.7	622	1.8	589	2.1	652	2.5	669	1.8			
実施日	19日(月)		20日(火)		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あかうおのたつたあげ ③いりうのはな ④ひろしまっこじる ⑤ぎゅうにゅう		①ごはん ②とうふとぶたにくのしせんぶういため ③だいがくいも ④ぎゅうにゅう		①ぶたどん (ごはん) ②からしあえ ③りんご ④ぎゅうにゅう		①こがたこくとうパン ②きのこスパゲッティ ③フレンチサラダ ④チーズ ⑤ぎゅうにゅう		①ごはん ②ふくめに ③おかかあえ ④ぎゅうにゅう		①ごはん ②ぶたにくのこうみいため ③もずくスープ ④ぎゅうにゅう		①ごはん ②ぶたにくのこうみいため ③もずくスープ ④ぎゅうにゅう		①ごはん ②にくどうふ ③かわりきんぴら ④ぎゅうにゅう		①げんりょうごはん ②おやこうどん ③ちくわのおこのみあげ ④そくせきづけ ⑤ぎゅうにゅう		①パン ②ホキのガーリックあげ ③おんやさい ④クリームスープ ⑤ぎゅうにゅう		①ひろしまカレー(ビーフ) (ごはん) ②やさいソテー ③ぎゅうにゅう					
食 材 料 名	①▲ごはん ②●(冷)赤魚(角切) □しょうが しょうゆ 清酒 ▲コーンスターチ △食用米油 ③●(冷)おから ●油揚げ □たまねぎ ■にんじん ■(乾)しいたけ △ナタネサラダ油 清酒 しょうゆ ▲さとう 食塩 △半すり白いりごま 水 ④▲さつまいも □たまねぎ □だいこん ■にんじん ■葉ねぎ ○ちりめんいりこ ●中みそ ●白みそ 水 ⑤○牛乳		①▲ごはん ②●豚肩肉 ●木綿豆腐 □たまねぎ ■にんじん □たけのこ(水煮) ■チンゲンサイ △ごま油 □しょうが □おろしにんにく 豆板醤 しょうゆ 清酒 オイスターソース ▲コーンスターチ ▲さつまいも △食用米油 ▲水あめ ▲さとう しょうゆ 食酢 水 ④○牛乳		①▲ごはん ●豚肩肉 ●かまぼこ 糸こんにゃく □たまねぎ ■にんじん ■葉ねぎ △ナタネサラダ油 しょうゆ ▲さとう 清酒 食塩 ②●まぐろ(油漬) □緑豆もやし(太もやし) ■こまつな ■にんじん 食酢 しょうゆ ▲さとう 食塩 洋がらし ③□りんご 食塩 ④○牛乳		①▲黒糖パン ②▲スパゲッティ 食塩 △ナタネサラダ油 ●牛もも肉 □たまねぎ ■にんじん □えのきたけ □ぶなしめじ □まいたけ ■(冷)ほうれんそう △ナタネサラダ油 コンソメ しょうゆ 食塩 こしょう ③●ロースハム □キャベツ 食塩 □きゅうり 食塩 食酢 △ナタネサラダ油 ▲さとう 食塩 こしょう 洋がらし ④○角チーズ[Ca・鉄] 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 板こんにゃく ■にんじん △ナタネサラダ油 しょうゆ ▲さとう 水 ③●ちくわ(小麦不使用) □キャベツ 食塩 ■(冷)ほうれんそう ■にんじん しょうゆ ●かつお節(和え物用) ④○牛乳		①▲ごはん ②●豚肩肉 △ナタネサラダ油 □しょうが □おろしにんにく しょうゆ 清酒 ▲さとう □たまねぎ ■にんじん ■ピーマン △ナタネサラダ油 しょうゆ みりん ③●鶏卵 ○もずく □たまねぎ ■にんじん 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		①▲ごはん ②●牛肩ロース肉 ●絞り豆腐 糸こんにゃく □たまねぎ ■にんじん ■葉ねぎ △ナタネサラダ油 しょうゆ ▲さとう 清酒 水 ③●豚肩肉 ▲じゃがいも □(冷)ごぼう ■にんじん △ナタネサラダ油 しょうゆ ▲さとう みりん ④○牛乳		①▲ごはん ②▲うどん(ゆで) ●若鶏もも肉 ●鶏卵 ●油揚げ □たまねぎ ■にんじん ■葉ねぎ △ナタネサラダ油 しょうゆ ▲さとう 清酒 水 ③●白ちくわ ▲小麦粉 ○(乾)あおき □紅しょうが漬 お好みソース △食用米油 ④□だいこん 食塩 しょうゆ ⑤○牛乳		①▲基準パン ②●(冷)ホキ(角切) 食塩 □ガーリックパウダー こしょう ▲コーンスターチ △食用米油 ③○キャベツ 食塩 ④●若鶏胸肉 ▲じゃがいも □たまねぎ ■にんじん ■(冷)ほうれんそう △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 ⑤○牛乳		①▲ごはん ●牛肩肉 ▲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 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 オイスターソース ブルーベリーソース ウスターソース しょうゆ 食塩 こしょう ガラマサラ 水 ②●豚もも肉 □キャベツ ■こまつな ■にんじん △ナタネサラダ油 食塩 こしょう ③○牛乳		あ い う え お か き く け こ さ し す そ た ち て と な に ぬ ね の は ひ ふ ほ ま み む め も や ゆ よ ら り る れ ろ					
	栄養量	608	2.0	647	1.3	611	1.9	627	2.6	600	1.6	596	1.7	668	1.7	590	2.2	615	2.5	615	1.7					

※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）



チンゲンサイ



もやし



鷄卵



いまだに...



だいこく



え



めじ



844