

# A中 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<br>②チョコレートスプレッド<br>③ボークビーンズ<br>④卵と野菜のソテー<br>⑤牛乳                                                                                                                                                                                                          |     | ①ごはん<br>②ホキの赤じそ揚げ<br>③ひじきの炒め煮<br>④けんちん汁<br>⑤牛乳                                                                                                                                                                                                    |     | ①ドライカレー<br>(ごはん)<br>②いもいもサラダ<br>③牛乳                                                                                                                                                                                                                                           |     | ①ごはん<br>②さけのから揚げ<br>③切干し大根の炒め煮<br>④豚汁<br>⑤牛乳                                                                                                                                                                                                                 |     | ①ごはん<br>②生揚げの甘酢煮<br>③中華サラダ<br>④牛乳                                                                                                                                                                                                                            |     | ①パン<br>②りんごジャム<br>③クリーム煮<br>④元気サラダ<br>⑤牛乳                                                                                                                                                                                                                                                            |     | ①ごはん<br>②じゃがいものそばろ煮<br>③ししゃものから揚げ<br>④はりはり漬<br>⑤牛乳                                                                                                                                                                                                   |     | ①ごはん<br>②八宝菜<br>③レバーのから揚げ<br>④もやしの中華あえ<br>⑤牛乳                                                                                                                                                |     | ①そばろごはん<br>(ごはん)<br>②みそ汁<br>③牛乳                                                                                                                                                                                          |     | ①パン<br>②コロケ<br>③キャベツのカレーソテー<br>④コンスープ<br>⑤牛乳                                                                                                                                                                                |     | ①ごはん<br>②さばの塩焼き<br>③白菜の昆布あえ<br>④八寸<br>⑤牛乳                                                                                                                                 |     |
| 食材料名 | ①▲基準パン<br>②△チョコレートスプレッド<br>③●豚もも肉<br>●白いんげん豆(水煮)<br>▲じゃがいも<br>□たまねぎ<br>■にんじん<br>△ナタネサラダ油<br>□おろしにんにく<br>コンソメ<br>□トマトケチャップ<br>ウスターソース<br>▲さとう<br>食塩<br>こしょう<br>水<br>④▲鶏卵<br>△ナタネサラダ油<br>□キャベツ<br>■(冷)ほうれんそう<br>△ナタネサラダ油<br>食塩<br>こしょう<br>⑤○牛乳                 |     | ①▲ごはん<br>②●(冷)ホキ(角切)<br>▲小麦粉<br>■(乾)赤じそ粉<br>水<br>△食用米油<br>③○(乾)芽ひじき<br>■にんじん<br>△ナタネサラダ油<br>しょうゆ<br>▲さとう<br>みりん<br>水<br>④●若鶏胸肉<br>●木綿豆腐<br>●油揚げ<br>▲板こんにゃく<br>□だいこん<br>■にんじん<br>□ごぼう<br>■葉ねぎ<br>△ごま油<br>煮干し(だし用)<br>しょうゆ<br>清酒<br>食塩<br>水<br>⑤○牛乳 |     | ①▲ごはん<br>●牛もも肉<br>●小麦粉<br>□たまねぎ<br>■にんじん<br>△ナタネサラダ油<br>□おろしにんにく<br>□トマトケチャップ<br>ウスターソース<br>□ブルーピュレ<br>カレー粉<br>食塩<br>こしょう<br>②●まぐろ(油漬)<br>▲じゃがいも<br>▲さつまいも<br>▲さといも<br>食塩<br>□きゅうり<br>■にんじん<br>□ごぼう<br>■葉ねぎ<br>■にんじん<br>食酢<br>食塩<br>こしょう<br>洋がらし<br>△マヨネーズ風調味料(ノンエッグ)<br>③○牛乳 |     | ①▲ごはん<br>②●(冷)さけ(角切)<br>食塩<br>こしょう<br>▲コーンスターチ<br>△食用米油<br>③●さつま揚げ(小麦不使用)<br>□切干しだいこん<br>■にんじん<br>しょうゆ<br>△ナタネサラダ油<br>しょうゆ<br>清酒<br>▲さとう<br>水<br>④●豚もも肉<br>●木綿豆腐<br>▲じゃがいも<br>▲板こんにゃく<br>□だいこん<br>■にんじん<br>■葉ねぎ<br>煮干し(だし用)<br>●中みそ<br>●白みそ<br>水<br>⑤○牛乳     |     | ①▲ごはん<br>②●豚もも肉<br>●(冷)生揚げ<br>□たまねぎ<br>■にんじん<br>■チンゲンサイ<br>△ナタネサラダ油<br>□しょうが<br>■小麦粉<br>□トマトケチャップ<br>食酢<br>▲さとう<br>清酒<br>食塩<br>水<br>③●まぐろ(油漬)<br>▲緑豆はるさめ<br>□緑豆もやし(太もやし)<br>■こまつな<br>■にんじん<br>■葉ねぎ<br>■にんじん<br>食酢<br>しょうゆ<br>▲さとう<br>△ごま油<br>食塩<br>水<br>④○牛乳 |     | ①▲基準パン<br>②▲りんごジャム<br>③●若鶏もも肉<br>●うずら卵<br>●うずら卵<br>▲じゃがいも<br>糸こんにゃく<br>□たまねぎ<br>■にんじん<br>△ナタネサラダ油<br>しょうゆ<br>▲さとう<br>清酒<br>コンソメ 食塩<br>こしょう 水<br>④●ロースハム<br>□キャベツ<br>食塩<br>□きゅうり<br>食塩<br>□(冷)ホールコーン<br>■にんじん<br>●かつお節(和え物用)<br>○塩昆布佃煮<br>食酢<br>△ナタネサラダ油<br>▲さとう<br>食塩 しょうゆ<br>洋がらし<br>■ミニトマト<br>⑤○牛乳 |     | ①▲ごはん<br>②●牛もも肉<br>●豚もも肉<br>▲じゃがいも<br>糸こんにゃく<br>□たまねぎ<br>■にんじん<br>△ナタネサラダ油<br>しょうゆ<br>▲さとう<br>清酒<br>▲コーンスターチ<br>水<br>③○(冷)子持ちししゃも<br>▲コーンスターチ<br>△食用米油<br>④□きゅうり<br>食塩<br>□切干しだいこん<br>しょうゆ<br>■にんじん<br>食酢<br>▲さとう<br>しょうゆ<br>食塩<br>△半すり白いりごま<br>⑤○牛乳 |     | ①▲ごはん<br>②●豚もも肉<br>●うずら卵<br>□白菜<br>▲じゃがいも<br>糸こんにゃく<br>□たまねぎ<br>■にんじん<br>□たけのこ(水煮)<br>□(乾)きくらげ<br>■チンゲンサイ<br>△ナタネサラダ油<br>しょうゆ<br>□しょうが<br>中華スープの素<br>しょうゆ 食酢<br>しょうゆ ▲さとう<br>食塩 △ごま油<br>⑤○牛乳 |     | ①▲ごはん<br>●鶏卵<br>△ナタネサラダ油<br>●かつお(油漬)<br>■にんじん<br>□ごぼう<br>□(乾)しいたけ<br>△ナタネサラダ油<br>こしょう<br>②○(乾)わかめ<br>▲じゃがいも<br>□だいこん<br>□たまねぎ<br>■にんじん<br>煮干し(だし用)<br>●中みそ<br>●白みそ<br>水<br>③○牛乳                                          |     | ①▲基準パン<br>②▲(冷)ビーフコロケ<br>△食用米油<br>③□キャベツ<br>△ナタネサラダ油<br>カレー粉<br>食塩<br>こしょう<br>④●若鶏胸肉<br>●白いんげん豆(ペースト)<br>□たまねぎ<br>□(冷)ホールコーン<br>■にんじん<br>□クリームコーン<br>クリームポタージュの素<br>○牛乳<br>○脱脂粉乳<br>コンソメ<br>食塩<br>こしょう<br>水<br>⑤○牛乳         |     | ①▲ごはん<br>②●(冷)さば塩焼き<br>③□白菜<br>○塩昆布佃煮<br>④●若鶏もも肉<br>●凍り豆腐(ダイス)<br>▲さといも<br>食塩<br>板こんにゃく<br>□だいこん<br>■にんじん<br>□ごぼう<br>□(乾)しいたけ<br>だし昆布<br>しょうゆ<br>▲さとう<br>みりん<br>水<br>⑤○牛乳 |     |
|      | 目愛護デー<br>今月のテーマ<br>「目によい食べもの<br>について知ろう」<br>地場産物の日<br>「チンゲンサイ」「もやし」                                                                                                                                                                                          |     | 地場産物の日<br>「鶏卵」「こまつな」<br>「だいこん」                                                                                                                                                                                                                    |     | 郷土(広島県)に<br>伝わる料理                                                                                                                                                                                                                                                             |     |                                                                                                                                                                                                                                                              |     |                                                                                                                                                                                                                                                              |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |     |                                                                                                                                                                                                                                                      |     |                                                                                                                                                                                              |     |                                                                                                                                                                                                                          |     |                                                                                                                                                                                                                             |     |                                                                                                                                                                           |     |
| 栄養量  | 756                                                                                                                                                                                                                                                          | 2.9 | 723                                                                                                                                                                                                                                               | 2.3 | 773                                                                                                                                                                                                                                                                           | 2.1 | 776                                                                                                                                                                                                                                                          | 2.3 | 760                                                                                                                                                                                                                                                          | 2.1 | 822                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 3.2 | 767                                                                                                                                                                                                                                                  | 2.2 | 773                                                                                                                                                                                          | 2.3 | 711                                                                                                                                                                                                                      | 2.5 | 773                                                                                                                                                                                                                         | 3.1 | 803                                                                                                                                                                       | 2.2 |
| 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<br>②赤魚の竜田揚げ<br>③炒りうの花<br>④ひろしま汁<br>⑤牛乳                                                                                                                                                                                                                  |     | ①ごはん<br>②豆腐と豚肉の四川風炒め<br>③大学いも<br>④牛乳                                                                                                                                                                                                              |     | ①豚丼<br>(ごはん)<br>②からしあえ<br>③りんご<br>④牛乳                                                                                                                                                                                                                                         |     | ①小型黒糖パン<br>②きのこスパゲッティ<br>③フレンチサラダ<br>④チーズ<br>⑤牛乳                                                                                                                                                                                                             |     | ①ごはん<br>②含め煮<br>③おかかあえ<br>④牛乳                                                                                                                                                                                                                                |     | ①ごはん<br>②豚肉の香味炒め<br>③もずくスープ<br>④チーズ<br>⑤牛乳                                                                                                                                                                                                                                                           |     | ①ごはん<br>②肉豆腐<br>③かわりきんぴら<br>④小魚アーモンド<br>⑤牛乳                                                                                                                                                                                                          |     | ①減量ごはん<br>②親子うどん<br>③ちくわのお好み揚げ<br>④即席漬<br>⑤牛乳                                                                                                                                                |     | ①パン<br>②ホキのガーリック揚げ<br>③温野菜<br>④クリームスープ<br>⑤牛乳                                                                                                                                                                            |     | ①広島カレー(ビーフ)<br>(ごはん)<br>②野菜ソテー<br>③牛乳                                                                                                                                                                                       |     |                                                                                                                                                                           |     |
| 食材料名 | ①▲ごはん<br>②●(冷)赤魚(角切)<br>しょうが<br>しょうゆ 清酒<br>▲コーンスターチ<br>△食用米油<br>③●(冷)おかか<br>●油揚げ<br>□たまねぎ<br>■にんじん<br>□(乾)しいたけ<br>△ナタネサラダ油<br>清酒<br>しょうゆ<br>▲さとう<br>食塩<br>△半すり白いりごま<br>水<br>④▲さつまいも<br>□たまねぎ<br>□だいこん<br>■にんじん<br>■葉ねぎ<br>○ちりめんいりこ<br>●中みそ<br>●白みそ 水<br>⑤○牛乳 |     | ①▲ごはん<br>②●豚肩肉<br>●木綿豆腐<br>□たまねぎ<br>■にんじん<br>□たけのこ(水煮)<br>■チンゲンサイ<br>しょうゆ<br>□しょうが<br>□おろしにんにく<br>豆板醤<br>しょうゆ<br>清酒<br>オイスターソース<br>▲コーンスターチ<br>▲さつまいも<br>■にんじん<br>△食用米油<br>▲水あめ<br>▲さとう<br>しょうゆ<br>食酢<br>水<br>④○牛乳                                |     | ①▲ごはん<br>●豚肩肉<br>●かまぼこ<br>糸こんにゃく<br>□たまねぎ<br>■にんじん<br>■葉ねぎ<br>しょうゆ<br>▲さとう<br>清酒<br>食塩<br>水<br>②●まぐろ(油漬)<br>□緑豆もやし(太もやし)<br>■こまつな<br>■にんじん<br>食酢<br>しょうゆ<br>▲さとう<br>食塩<br>洋がらし<br>食塩<br>③□りんご<br>食塩<br>④○牛乳                                                                   |     | ①▲黒糖パン<br>②▲スパゲッティ<br>食塩<br>△ナタネサラダ油<br>●牛もも肉<br>□たまねぎ<br>■にんじん<br>□えのきたけ<br>□ぶなしめじ<br>□まいたけ<br>■(冷)ほうれんそう<br>△ナタネサラダ油<br>コンソメ<br>しょうゆ<br>食塩 しょうゆ<br>③●ロースハム<br>□キャベツ<br>食塩<br>□きゅうり<br>食塩 食酢<br>△ナタネサラダ油<br>▲さとう<br>食塩 しょうゆ<br>洋がらし<br>④○角チーズ[Ca・鉄]<br>⑤○牛乳 |     | ①▲ごはん<br>②●若鶏もも肉<br>●うずら卵<br>●凍り豆腐(ダイス)<br>▲じゃがいも<br>板こんにゃく<br>■にんじん<br>△ナタネサラダ油<br>しょうゆ<br>▲さとう<br>みりん<br>食塩<br>水<br>③●ちくわ(小麦不使用)<br>□キャベツ<br>食塩<br>④●ロースハム<br>□キャベツ<br>食塩<br>□きゅうり<br>食塩 食酢<br>△ナタネサラダ油<br>▲さとう<br>食塩 しょうゆ<br>洋がらし<br>④○牛乳                 |     | ①▲ごはん<br>②●豚肩肉<br>△ナタネサラダ油<br>□しょうが<br>□おろしにんにく<br>しょうゆ<br>清酒<br>▲さとう<br>□たまねぎ<br>■にんじん<br>■ピーマン<br>△ナタネサラダ油<br>しょうゆ<br>みりん<br>③●鶏卵<br>○もずく<br>□たまねぎ<br>■にんじん<br>中華スープの素<br>しょうゆ<br>食塩<br>こしょう<br>△ごま油<br>水<br>④○角チーズ[Ca・鉄]<br>⑤○牛乳                                                                  |     | ①▲ごはん<br>②●牛肩ロース肉<br>●絞豆腐<br>糸こんにゃく<br>□たまねぎ<br>■にんじん<br>■葉ねぎ<br>△ナタネサラダ油<br>しょうゆ<br>▲さとう<br>清酒<br>水<br>③●豚肩肉<br>▲じゃがいも<br>□(冷)ごぼう<br>■にんじん<br>△ナタネサラダ油<br>しょうゆ<br>▲さとう<br>みりん<br>④○小魚アーモンド<br>⑤○牛乳                                                  |     | ①▲ごはん<br>②▲うどん(ゆで)<br>●若鶏もも肉<br>●鶏卵<br>●油揚げ<br>□たまねぎ<br>■にんじん<br>■葉ねぎ<br>煮干し(だし用)<br>しょうゆ<br>水<br>③●白ちくわ<br>▲小麦粉<br>○(乾)あおき<br>□紅しょうが漬<br>お好みソース<br>△食用米油<br>④□だいこん<br>食塩<br>しょうゆ<br>⑤○牛乳    |     | ①▲基準パン<br>②●(冷)ホキ(角切)<br>食塩<br>□ガーリックパウダー<br>こしょう<br>▲コーンスターチ<br>△食用米油<br>③□キャベツ<br>食塩<br>④●若鶏胸肉<br>▲じゃがいも<br>□たまねぎ<br>■にんじん<br>■(冷)ほうれんそう<br>△ナタネサラダ油<br>クリームポタージュの素<br>○牛乳<br>○脱脂粉乳<br>コンソメ<br>食塩<br>こしょう<br>水<br>⑤○牛乳 |     | ①▲ごはん<br>●牛肩肉<br>▲じゃがいも<br>□たまねぎ<br>■にんじん<br>△ナタネサラダ油<br>□おろしにんにく<br>オースターソース<br>オイスターソース<br>□ブルーピュレ<br>ウスターソース<br>しょうゆ<br>食塩<br>こしょう<br>ガラムマサラ<br>水<br>②●豚もも肉<br>□キャベツ<br>■こまつな<br>■にんじん<br>△ナタネサラダ油<br>食塩<br>こしょう<br>③○牛乳 |     |                                                                                                                                                                           |     |
|      | 食育の日<br>(わ食の日)                                                                                                                                                                                                                                               |     |                                                                                                                                                                                                                                                   |     | 地場産物の日<br>「ねぎ」「もやし」<br>「こまつな」                                                                                                                                                                                                                                                 |     | 地場産物の日<br>「えのきたけ」<br>「ぶなしめじ」                                                                                                                                                                                                                                 |     |                                                                                                                                                                                                                                                              |     | 角チーズ[Ca・鉄]<br>⑤○牛乳                                                                                                                                                                                                                                                                                   |     | 角チーズ[Ca・鉄]<br>⑤○牛乳                                                                                                                                                                                                                                   |     |                                                                                                                                                                                              |     |                                                                                                                                                                                                                          |     |                                                                                                                                                                                                                             |     |                                                                                                                                                                           |     |
| 栄養量  | 744                                                                                                                                                                                                                                                          | 2.4 | 783                                                                                                                                                                                                                                               | 1.6 | 745                                                                                                                                                                                                                                                                           | 2.5 | 777                                                                                                                                                                                                                                                          | 3.2 | 733                                                                                                                                                                                                                                                          | 2.0 | 763                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 2.6 | 842                                                                                                                                                                                                                                                  | 2.2 | 767                                                                                                                                                                                          | 3.1 | 770                                                                                                                                                                                                                      | 3.2 | 746                                                                                                                                                                                                                         | 2.1 |                                                                                                                                                                           |     |



あ  
う  
え  
お  
か  
き  
く  
け  
こ  
さ  
し  
す  
せ  
そ  
た  
ち  
て  
と  
な  
に  
ぬ  
ね  
の

※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



※今月の主な  
地場産物(予定)  
米  
牛乳  
チンゲンサイ  
もやし  
鶏卵  
こまつな  
だいこん  
えのきたけ  
ぶなしめじ  
ねぎ

