

C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ごはん ②さけのからあげ ③きりぼしだいこんの ために ④ぶたじる 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ごはん ②ふくめに ③おかかあえ ④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こがたことうパン 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ごはん ②じゃがいものそばろに ③ししゃものからあげ ④はりはりづけ 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ドライカレー (ごはん) ②いもいもサラダ ③ぎゅうにゅう	
食材料名	①▲基準パン ②▲りんごジャム ③●若鶏もも肉 ●うずら卵 ▲じゃがいも □たまねぎ ■にんじん △ナタネサラダ油 ▲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 □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 食酢 △ナタネサラダ油 ▲さとう 食塩 しょうゆ 洋がらし ■ミニトマト ⑤○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 板こんにやく □だいこん ■にんじん ■葉ねぎ 煮干し(だし用) ●中みそ ●白みそ 水 ⑤○牛乳		①▲ごはん ②●豚もも肉 ●うずら卵 □白菜 ●たまねぎ ■にんじん □たけのこ(水煮) □(乾)きくらげ ■チンゲンサイ △ナタネサラダ油 しょうゆ 中華スープの素 しょうゆ 清酒 オイスターソース こしょう ▲コーンスターチ 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 ▲さとう 食塩 △ごま油 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 ■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●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 ●鶏卵 △ナタネサラダ油 ▲小麦粉 ■にんじん □(乾)しいたけ △ナタネサラダ油 しょうゆ 清酒 ▲さとう ■こまつな △白いりごま 水 ②○(乾)わかめ ▲じゃがいも □だいこん □たまねぎ ■にんじん 煮干し(だし用) ●中みそ ●白みそ 水 ③○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 しょうゆ 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 しょうゆ 洋がらし ④○角チーズ[Ca・鉄] 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 △ナタネサラダ油 しょうゆ ▲さとう みりん ④●若鶏胸肉 ●木綿豆腐 ●油揚げ ▲じゃがいも □だいこん ■にんじん □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 ②●牛もも肉 ●豚もも肉 ▲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 水 ③○(冷)子持ちししゃも ▲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 食塩 しょうゆ △ごま油 ④○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 しょうゆ □トマトケチャップ 食酢 ▲さとう 清酒 食塩 水 ③●コーンスターチ 水 ▲コーンスターチ △食用米油 ③●まぐろ(油漬) ▲緑豆はるさめ □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 △ごま油 ④○牛乳		①▲基準パン ②●(冷)ホキ(角切) 食塩 こしょう □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 ●牛もも肉 ●大豆ミート □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 □ブルーベリー カレー粉 食塩 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 食酢 しょうゆ 食塩 こしょう 洋がらし △マヨネーズ風味料(ノンエッグ) ③○牛乳	
	647 2.4		641 1.9		622 1.8		600 1.6		589 2.1		627 2.6		599 1.9		620 1.7		615 1.6		615 2.5		625 1.6	
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チョコレートブレッド ③ポークピーンズ ④たまごとやさいのソテー ⑤ぎゅうにゅう		①ごはん ②にくどうふ ③かわりきんぴら ④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		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とうふとぶたにくの しせんふういため ③だいがくいも ④ぎゅうにゅう		①パン ②コロケ ③キャベツのカレーソテー ④コーンスープ 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▲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 ●豚肩肉 ●かまぼこ 糸こんにやく □たまねぎ ■にんじん ■葉ねぎ しょうゆ ▲さとう 清酒 食塩 水 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 水 ③□りんご 食塩 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 煮干し(だし用) しょうゆ 食塩 水 ③●白ちくわ ▲小麦粉 ○(乾)あおさ □紅しょうが漬 お好みソース 水 △食用米油 ④□だいこん 食塩 しょうゆ ⑤○牛乳		①▲基準パン ②△チョコレートブレッド 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 ■葉ねぎ △ナタネサラダ油 しょうゆ 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 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●牛肩ロース肉 ●絞豆腐 糸こんにやく □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 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 みりん ④○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 オールのパイ ▲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 ウスターソース しょうゆ 食塩 こしょう ガラムマサラ 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		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●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 ●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		①▲基準パン ②▲(冷)ビーフコロケ △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		①▲ごはん ②●(冷)さば塩焼き ③□白菜 ○塩昆布佃煮 ④●若鶏もも肉 ●凍り豆腐(ダイス) ▲さといも 食塩 板こんにやく □だいこん ■にんじん □ごぼう □(乾)しいたけ だし昆布 しょうゆ ▲さとう みりん 水 ⑤○牛乳		郷土(広島県)に 伝わる料理	
	608 2.0		611 1.9		590 2.2		605 2.3		668 1.7		615 1.7		596 1.7		647 1.3		652 2.5		669 1.8			



※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



※こんげつのおもな
じばさんぶつ(よてい)
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