

C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 ②りんごジャム ③クリーム煮 ④元氣サラダ ⑤牛乳		①ごはん ②さけのから揚げ ③切干し大根の炒め煮 ④豚汁 ⑤牛乳		①ごはん ②八宝菜 ③レバーのから揚げ ④もやしの中華あえ ⑤牛乳		①ごはん ②含め煮 ③おかかあえ ④牛乳		①そばろごはん (ごはん) ②みそ汁 ③牛乳		①小型黒糖パン ②きのこスパゲッティ ③フレンチサラダ ④チーズ ⑤牛乳		①ごはん ②ホキの赤じそ揚げ ③ひじきの炒め煮 ④けんちん汁 ⑤牛乳		①ごはん ②じゃがいものそばろ煮 ③ししゃものから揚げ ④はりはり漬 ⑤牛乳		①ごはん ②生揚げの甘酢煮 ③中華サラダ ④牛乳		①パン ②ホキのガーリック揚げ ③温野菜 ④クリームスープ ⑤牛乳		①ドライカレー (ごはん) ②いもいもサラダ ③牛乳	
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 こしょう 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 △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 □しょうが 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 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●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 ●小豆 ■にんじん □(乾)しいたけ △ナタネサラダ油 □しょうが □まいたけ ■(冷)ほうれんそう △ナタネサラダ油 コンソメ ▲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 地場産物の日 「鶏卵」「こまつな」 「だいこん」		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 地場産物の日 「えのきたけ」 「ぶなしめじ」		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 清酒 ▲コーンスターチ 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 ■にんじん 煮干し(だし用) ▲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 ●(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 水 ③●コーンスターチ ▲さとう 清酒 食塩 水 ④●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 食塩 水 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 □ブルーベリーレ カレー粉 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 食塩 水 ③○牛乳 △マヨネーズ風味料(ノンエッグ) ③○牛乳	
	栄養量	822	3.2	776	2.3	773	2.3	733	2.0	711	2.5	777	3.2	723	2.3	767	2.2	760	2.1	770	3.2	773
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赤魚の竜田揚げ ③炒りうの花 ④ひろしまっこ汁 ⑤牛乳		①豚丼 (ごはん) ②からしあえ ③りんご ④牛乳		①減量ごはん ②親子うどん ③ちくわのお好み揚げ ④即席漬 ⑤牛乳		①パン ②チョコレートスプレッド ③ポークビーンズ ④卵と野菜のソテー ⑤牛乳		①ごはん ②肉豆腐 ③かわりきんぴら ④小魚アーモンド ⑤牛乳		①広島カレー(ビーフ) (ごはん) ②野菜ソテー ③牛乳		①ごはん ②豚肉の香味炒め ③もずくスープ ④チーズ ⑤牛乳		①ごはん ②豆腐と豚肉の四川風炒め ③大学いも ④牛乳		①パン ②コロッケ ③キャベツのカレーソテー ④コンソープ ⑤牛乳		①ごはん ②さばの塩焼き ③白菜の昆布あえ ④八寸 ⑤牛乳			
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 食育の日 (わ食の日)		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 地場産物の日 「ねぎ」「もやし」 「こまつな」		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 清酒 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 ■葉ねぎ △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 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○小魚アーモンド ⑤○牛乳		①▲ごはん ●牛肩肉 ▲じゃがいも □たまねぎ ■にんじん □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 □ブルーベリーレ 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 水 ④○角チーズ[Ca・鉄] ⑤○牛乳		①▲ごはん ②●豚肩肉 ●木綿豆腐 □たまねぎ ■にんじん ■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 ○もずく △食用米油 ▲水あめ ▲さとう しょうゆ 食酢 水 ④○牛乳		①▲基準パン ②▲(冷)ビーフコロッケ △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 水 ⑤○牛乳 郷土(広島県)に 伝わる料理		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			
	栄養量	744	2.4	745	2.5	767	3.1	756	2.9	842	2.2	746	2.1	763	2.6	783	1.6	773	3.1	803	2.2	

※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