D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ごはん ②なまあげのちゅうかに ③ひじきのちゅうかサラダ ④ぎゅうにゅう	①パン ②いちごジャム ③ホキのケチャップソースかけ ④クリームスープ 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ビビンバ（ごはん） ②はるさめスープ ③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ぎゅうにゅう	①ごはん ②さけのからあげ ③あおじそあえ ④あきをかんじる ⑤ぎゅうにゅう	①ごはん ②はっぽうさい ③ぶたレバーのからあげ ④もやしのちゅうかあえ ⑤ぎゅうにゅう	①ビーフカレーライス（ごはん） ②やさいソテー ③ぎゅうにゅう	①パン ②りんごジャム ③スイートポテトシチュー ④りっちゃんのサラダ ⑤ぎゅうにゅう	①ごはん ②ホキのなんぶあげ ③きりぼしだいこんのいためにに ④みそしる ⑤ぎゅうにゅう	①ごはん ②ジューシーマヨからあげ ③ほうれんそうのごまあえ ④げんきホカホカわかめスープ ⑤ぎゅうにゅう
食材料名	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 □おろしにんにく 豆板醤 しょうゆ ●赤みそ みりん ▲さとう ▲でん粉 水 ③●かつお(スープ漬) ▲緑豆はるさめ ○(乾)芽ひじき しょうゆ □きゅうり 食塩 ■にんじん 食酢 しょうゆ ▲さとう 食塩 △ごま油 ④○牛乳	①▲基準パン ②▲いちごジャム ③●(冷)ホキ(角切) 清酒 □粉しょうが ▲でん粉 ▲コーンスターチ △食用米油 □たまねぎ ■にんじん △ナタネサラダ油 □トマトケチャップ ▲さとう 水 ④●若鶏胸肉 ▲じゃがいも □たまねぎ ■にんじん □(冷)ホールコーン △ナタネサラダ油 ○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 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 みりん 食塩 水 ③□キャベツ ■こまつな ■にんじん ●かつお節(和え物用) しょうゆ ④○牛乳	①▲ごはん ●牛もも肉 ●鶏卵(液卵) △ナタネサラダ油 □緑豆もやし(太もやし) ■ほうれんそう □白菜キムチ ■にんじん △ナタネサラダ油 □しょうが □おろしにんにく しょうゆ ▲さとう 食酢 コチュジャン ②●若鶏胸肉 ▲緑豆はるさめ □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 △ごま油　水 ③○牛乳 地場産物の日 「もやし」「葉ねぎ」	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 □まいたけ ■チンゲンサイ △ナタネサラダ油 コンソメ しょうゆ 食塩 こしょう　水 ③●ロースハム □キャベツ □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○牛乳 地場産物の日 「えのきたけ」 「チンゲン菜」	①▲ごはん ②●(冷)さけ(角切) 食塩 こしょう ▲でん粉 ▲コーンスターチ △食用米油 ③□だいこん 食塩 ■(乾)青じそ粉 ④▲さつまいも 板こんにゃく □たまねぎ ■かぼちゃ ■にんじん □白ねぎ 煮干し(だし用) ●中みそ ●白みそ 水 ⑤○牛乳 センター募集献立	①▲ごはん ②●豚もも肉 ●うずら卵 □白菜 □たまねぎ ■にんじん □(乾)きくらげ ■チンゲンサイ △ナタネサラダ油 □しょうが　しょうゆ ▲さとう 中華スープの素 こしょう ▲でん粉 ③●(冷)豚レバー ▲でん粉 ▲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 ⑤○牛乳 今月のテーマ 「目によい食べ物について知ろう」 「目の愛護デー」	①▲ごはん ●牛もも肉 ▲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 カレールウ(アレルゲン不使用) □トマトケチャップ コンソメ 食塩 カレー粉 ガラムマサラ 水 ②●若鶏胸肉 □キャベツ □(冷)ホールコーン ■にんじん △ナタネサラダ油 食塩 こしょう ③○牛乳	①▲基準パン ②▲りんごジャム ③●若鶏もも肉 ▲さつまいも ▲じゃがいも □たまねぎ ■にんじん △ナタネサラダ油 ○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 ④●ロースハム □キャベツ □きゅうり 食塩 □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 ⑤○牛乳	①▲ごはん ②●(冷)ホキ(切身) ▲小麦粉 △黒いりごま 食塩 水 △食用米油 ③●若鶏胸肉 □切干しだいこん ■にんじん △ナタネサラダ油 しょうゆ ▲さとう 清酒 水 ④▲じゃがいも ○(乾)わかめ □たまねぎ ■にんじん □白ねぎ 煮干し(だし用) ●中みそ ●白みそ 水 ⑤○牛乳	①▲ごはん ②●若鶏もも肉 △マヨネーズ風調味料(ノンエッグ) しょうゆ　清酒 食塩　こしょう □ガーリックパウダー ▲でん粉 ▲コーンスターチ △食用米油 ③■ほうれんそう ■にんじん しょうゆ ▲さとう △半すり白いりごま ④●ポークウインナー ○(乾)わかめ □たまねぎ □だいこん ■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 ⑤○牛乳 生徒企画献立 地場産物の日 「ほうれんそう」 「だいこん」
栄養量	612　1.7	665　2.2	580　1.5	592　1.9	574　2.1	614　1.6	652　2.1	597　2.0	625　2.2	588　1.9	665　2.0

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さばのてりやき ③きゅうりのあかじそあえ ④ひろしまっこじる ⑤ぎゅうにゅう	①ツナとこんぶのたきこみごはん ②にくどうふ ③はるさめとやさいのいためもの ④ぶどうゼリー ⑤ぎゅうにゅう	①リッチパン ②チキンビーンズ ③さんしょくソテー ④ぎゅうにゅう	①げんりょうごはん ②おやこうどん ③ししゃものからあげ ④そくせきづけ ⑤ぎゅうにゅう	①ぶたどん（ごはん） ②ごまずあえ ③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こまつなのちゅうかサラダ ④みかん ⑤ぎゅうにゅう	①ごはん ②じゃがいものそぼろに ③はりはりづけ ④ぎゅうにゅう	①バターパン ②とりにくとやさいのスープに ③キャベツとこまつなのソテー ④ぎゅうにゅう	①ドライカレー（ごはん） ②ツナサラダ ③ぎゅうにゅう	①ごはん ②あかうおのたつたあげ ③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)さば素焼き △ナタネサラダ油 しょうゆ ▲さとう みりん ▲でん粉 水 ③□きゅうり 食塩 ■(乾)赤じそ粉 ④●凍り豆腐(細切) ▲さつまいも □たまねぎ ■にんじん ■みずな ○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） 地場産物の日 「牛乳」「水菜」	①▲米 ●まぐろ(スープ漬) ■にんじん ○塩昆布佃煮 しょうゆ　食塩 △ナタネサラダ油　水 ②●牛もも肉 ●木綿豆腐 □たまねぎ ■にんじん 糸こんにゃく □(冷)ごぼう ■葉ねぎ △ナタネサラダ油 しょうゆ ▲さとう 清酒　水 ③●若鶏胸肉 ▲緑豆はるさめ □緑豆もやし(太もやし) ■にんじん ■チンゲンサイ □(乾)きくらげ △ナタネサラダ油 □おろしにんにく しょうゆ ▲さとう 食塩 ④▲ぶどうゼリー ⑤○牛乳	①▲リッチパン ②●若鶏胸肉 ●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 水 ③●ロースハム ■こまつな □(冷)ホールコーン △ナタネサラダ油 食塩 こしょう ④○牛乳	①▲ごはん ②▲うどん(ゆで) ●若鶏もも肉 ●鶏卵(液卵) □たまねぎ ■にんじん ■葉ねぎ 煮干し(だし用) しょうゆ みりん 食塩 水 ③○(冷)子持ちししゃも ▲でん粉 ▲コーンスターチ △食用米油 ④□だいこん 食塩 しょうゆ ⑤○牛乳	①▲ごはん ●豚もも肉 清酒 しょうゆ □たまねぎ ■にんじん 糸こんにゃく □白ねぎ △ナタネサラダ油 □しょうが しょうゆ ▲さとう みりん 食塩 ▲でん粉 水 ②●ちくわ(小麦不使用) □キャベツ □きゅうり 食塩 ■にんじん 食酢 ▲さとう しょうゆ 食塩 △半すり白いりごま ③○牛乳	①▲ごはん ②●豚もも肉 ●木綿豆腐 □たまねぎ ■にんじん □たけのこ(水煮) □(乾)しいたけ ■チンゲンサイ △ナタネサラダ油 □しょうが □おろしにんにく 豆板醤　しょうゆ ▲さとう　食塩 ▲でん粉 ③●かつお(スープ漬) ■こまつな □だいこん 食塩 ■にんじん 食酢　しょうゆ ▲さとう　食塩 △ごま油 ④□みかん ⑤○牛乳 教科関連献立 3年生社会科 国際理解 「重慶市」	①▲ごはん ②●豚もも肉 ●さつま揚げ(小麦不使用) ▲じゃがいも 糸こんにゃく □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●かまぼこ □切干しだいこん □きゅうり 食塩 ■にんじん 食酢 ▲さとう しょうゆ 食塩 ④○牛乳	①▲バターパン ②●若鶏もも肉 ●うずら卵 ▲じゃがいも □たまねぎ □白菜 ■にんじん コンソメ 食塩 こしょう 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 食塩 こしょう ④○牛乳	①▲ごはん ●豚もも肉 ●大豆(蒸し)ひきわり □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 □プルーンピューレ カレールウ(アレルゲン不使用) カレー粉 食塩 こしょう 水 ②●まぐろ(スープ漬) □キャベツ □きゅうり 食塩 ■にんじん 食酢 △ナタネサラダ油 ▲さとう 食塩 こしょう 洋がらし 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□キャベツ ○塩昆布佃煮 食塩 ④●若鶏もも肉 ●凍り豆腐(ダイス) 板こんにゃく ▲さといも 食塩 □だいこん ■にんじん □(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
栄養量	612　1.8	578　2.3	603　2.4	579　1.8	567　1.7	600　1.4	565　1.6	568　2.3	577　1.5	640　1.8

※こんげつのおもなじばさんぶつ（よてい）

※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