Ｅ１小　令和８年10月分家庭配付献立表

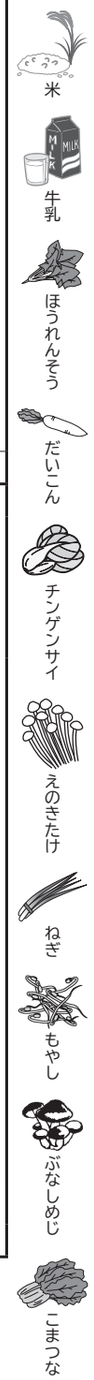
※給食実施日は、各学校で異なりますので、学校からの便り等で確認してください。
※食材料名は、その料理に入っているすべての食材を掲載しています。

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ごはん ②さけのからあげ ③きゅうりのあかじそあえ ④けんちんじる ⑤ぎゅうにゅう	①ビビンバ （ごはん） ②わかめスープ ③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ホキのなんぶあげ ③きりぼしだいこんの いために ④みそしる ⑤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のりつくだに ③とりにくのこうみやき ④おんやさい ⑤もずくスープ ⑥ぎゅうにゅう
食材料名	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●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 ■にんじん 食酢 しょうゆ ▲さとう 食塩 △ごま油 ④○牛乳	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□きゅうり ■(乾)赤じそ粉 食塩 ④●木綿豆腐 ●(冷)油揚げ 板こんにゃく □だいこん ■にんじん □ごぼう □白ねぎ △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 ●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●豚もも肉 ○(乾)わかめ □たまねぎ □だいこん ■にんじん ■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 「ほうれんそう」 「だいこん」	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 ■にんじん 食酢 ▲さとう しょうゆ 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 □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 「チンゲン菜」 「えのきたけ」	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 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 □プルーンピューレ お好みソース オイスターソース 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 △ナタネサラダ油 □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▲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●豚もも肉 □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 ■葉ねぎ 煮干し(だし用) ●中みそ ●白みそ 水 ⑤○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 □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○のり佃煮 ③●若鶏もも肉 しょうゆ 清酒 □ガーリックパウダー □粉しょうが ④□キャベツ 食塩 ⑤●豚もも肉 ●鶏卵(液卵) ○もずく □たまねぎ ■にんじん ■みずな 中華スープの素 清酒 しょうゆ 食塩 こしょう △ごま油 水 ⑥○牛乳
栄養量	640　2.2	616　1.8	602　1.6	580　1.9	586　1.9	562　2.1	649　1.9	602　1.7	621　2.0	621　2.2	600　1.9

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おひたし ④ひろしまっこじる ⑤ぎゅうにゅう	①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パン ②チョコレートスプレッド ③チキンビーンズ ④さんしょくソテー 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ふくめに ③さとうっこサラダ 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ココアパン 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ごはん ②あかうおのたつたあげ ③キャベツのこんぶあえ ④はっすん ⑤ぎゅうにゅう
食材料名	①▲ごはん ②●(冷)さば素焼き しょうゆ ▲さとう みりん ▲でん粉 水 ③□キャベツ ■ほうれんそう しょうゆ ④▲さつまいも ○(乾)わかめ □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）	①▲ごはん ②●牛もも肉 ●木綿豆腐 糸こんにゃく □たまねぎ ■にんじん □(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●豚もも肉 ▲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 △ナタネサラダ油 □おろしにんにく しょうゆ ▲さとう 食塩 ④○牛乳 地場産物の日 「ねぎ」「もやし」	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▲基準パン ②△チョコレートスプレッド ③●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 ④●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 ⑤○牛乳	①▲ごはん ●豚もも肉 清酒 しょうゆ 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 ■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 ■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 国際理解 「重慶市」	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●まぐろ(スープ漬) ▲緑豆はるさめ ■みずな ■広島菜 ■にんじん 食酢 しょうゆ ▲さとう 食塩 △ごま油 ④○牛乳 地域献立 （佐東地区）	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 ■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▲基準パン △食用米油 ▲グラニュー糖 ココア ②●若鶏もも肉 ●うずら卵 ▲じゃがいも □白菜 □たまねぎ ■にんじん □ぶなしめじ 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 地場産物の日 「ぶなしめじ」 「こまつな」 教科関連献立 ３年生社会科 「広島市の人々の仕事」	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	601　1.9	584　1.5	585　1.9	597　2.3	581　1.7	612　1.5	616　1.8	579　1.5	597　2.2	615　1.7

※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