

G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牛乳		①ごはん ②生揚げの中華煮 ③ひじきの中華サラダ ④牛乳		①ごはん ②ひじき佃煮 ③若鶏もも肉 ④おかかあえ ⑤牛乳		①ビビンバ(ごはん) ②はるさめスープ ③牛乳		①ごはん ②さけのから揚げ ③青じそあえ ④秋のみそ汁 ⑤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牛乳		①ごはん ②八宝菜 ③豚レバーのから揚げ ④もやしの中華あえ ⑤牛乳		①ビーフカレーライス(ごはん) ②野菜ソテー ③牛乳		①ごはん ②ホキの南部揚げ ③切干し大根の炒め煮 ④みそ汁 ⑤牛乳		①パン ②りんごジャム ③スイートポテトシチュー ④りっちゃんのスラダ ⑤牛乳		①ごはん ②鶏マヨから揚げ ③ごまあえ ④わかめスープ ⑤牛乳	
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 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 食塩 ■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○ひじき佃煮 ③●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 ■にんじん △ナタネサラダ油 しょうゆ ▲さとう みりん 食塩 水 ④□キャベツ ■こまつな ■にんじん ●かつお節(和え物用) しょうゆ 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●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▲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 板こんにやく □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		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 ■(乾)きくらげ ■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)豚レバー ●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 ▲さとう ▲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 コンソメ 食塩 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▲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 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 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●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 ▲さとう △半すり白いりごま ④●ボークウィンナー ○(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	
	栄養量	844	2.9	743	2.2	724	2.4	753	2.4	743	1.9	711	2.6	801	2.7	759	2.5	705	2.3	792	2.8	809
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さばの照り焼き ③きゅうりの赤じそあえ ④ひろしまっこ汁 ⑤牛乳		①ごはん ②肉豆腐 ③春雨と野菜の炒め物 ④ぶどうゼリー ⑤牛乳		①減量ごはん ②親子うどん ③ししゃものから揚げ ④即席漬 ⑤牛乳		①リッチパン ②チキンピーンズ ③三色ソテー ④牛乳		①豚丼(ごはん) ②ごま酢あえ ③チーズ ④牛乳		①ごはん ②豆腐と豚肉の四川風炒め ③小松菜の中華サラダ ④みかん ⑤牛乳		①ごはん ②じゃがいものそばろ煮 ③はりはり漬 ④味付小鱼 ⑤牛乳		①ドライカレー(ごはん) ②ツナサラダ ③牛乳		①バターパン ②鶏肉と野菜のスープ煮 ③キャベツと小松菜のソテー ④牛乳		①ごはん ②赤魚の竜田揚げ ③昆布あえ ④八寸 ⑤牛乳			
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▲ごはん ②●牛もも肉 ●木綿豆腐 □たまねぎ ■にんじん 糸こんにやく □(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▲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 糸こんにやく □(冷)ごぼう ■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▲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 ●豚もも肉 清酒 しょうゆ □たまねぎ ■にんじん 糸こんにやく □白ねぎ △ナタネサラダ油 □しょうが しょうゆ ▲さとう 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 しょうゆ 食塩 ▲さとう しょうゆ 食塩 △半すり白いりごま ③○角チーズ[Ca・鉄] ④○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 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 食塩 ▲さとう ④□みかん ⑤○牛乳 国際理解「重慶市」 地場産物の日「こまつな」「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 糸こんにやく □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 しょうゆ 食塩 ▲さとう ④○味付小鱼 ⑤○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 △食用米油 ウスターソース □ブルーベリー カレーウ(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 しょうゆ 食塩 △ナタネサラダ油 ▲さとう 食塩 こしょう 洋がらし ③○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 郷土(広島県)に伝わる料理		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) 板こんにやく ▲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		あいうえお かきくけこ さしすせそ たてね はひふへほ まみむめも やゆよ らるる ん	
	栄養量	738	2.2	727	2.0	717	2.2	766	3.1	763	2.6	719	1.8	699	2.3	747	2.0	720	3.0	779	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
もやし
ねぎ
えのきたけ
チンゲンサイ
こまつな
だいこん
みずな

