C中　令和８年11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	2日(月)	4日(水)	5日(木)	6日(金)	9日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)	16日(月)
献立名	①鶏そぼろごはん（ごはん） ②かきたま汁 ③小魚アーモンド ④牛乳調味液(ココア) ⑤牛乳	①ごはん ②ひじきふりかけ ③うま煮 ④レバーのから揚げ ⑤白菜の赤じそあえ ⑥牛乳	①パインパン ②赤魚のケチャップソースかけ ③レモンあえ ④野菜スープ ⑤牛乳	①玄米ごはん ②鶏手羽肉と大根の煮物 ③れんこんサラダ ④食育ミックス ⑤牛乳	①広島カレー(ポーク)（玄米ごはん） ②野菜ソテー ③ブルーベリーゼリー ④牛乳	①ごはん ②揚げ豆腐の中華あんかけ ③はるさめスープ ④バナナ ⑤牛乳	①栗ごはん ②さけのから揚げ ③即席漬 ④さつま汁 ⑤みかん ⑥牛乳	①小型パン ②チョコレートスプレッド ③和風スパゲッティ ④大豆サラダ ⑤牛乳	①ごはん ②肉じゃが ③ごまあえ ④納豆 ⑤牛乳	①ごはん ②麻婆豆腐 ③大根の中華サラダ ④みかん ⑤牛乳
食材料名	①▲ごはん ●若鶏ミンチ ■にんじん □ごぼう □(乾)しいたけ ■こまつな △ナタネサラダ油 □しょうが しょうゆ 清酒 ▲さとう ②●鶏卵 ●木綿豆腐 □たまねぎ ■にんじん □えのきたけ ■葉ねぎ かつお節(だし用) だし昆布 しょうゆ 清酒 食塩 ▲コーンスターチ 水 ③○小魚アーモンド ④▲牛乳調味液 ココア ⑤○牛乳	①▲ごはん ②○ひじきふりかけ ③●若鶏もも肉 ●さつま揚げ(小麦不使用) ●うずら卵 ●(冷)生揚げ ▲じゃがいも 板こんにゃく □だいこん ■にんじん しょうゆ ▲さとう みりん 水 ④●(冷)豚レバー ▲コーンスターチ △食用米油 ⑤□白菜 食塩 ■(乾)赤じそ粉 ⑥○牛乳	①▲パインパン ②●(冷)赤魚(角切) 清酒 ▲コーンスターチ △食用米油 □トマトケチャップ ウスターソース ▲さとう 水 ③□キャベツ 食塩 ■にんじん □レモン果汁 ▲さとう 食塩 ④●ベーコン ●白いんげん豆(水煮) ▲じゃがいも □たまねぎ □白菜 ■にんじん □セロリ コンソメ 食塩 こしょう 水 ⑤○牛乳	①▲玄米ごはん ②●若鶏骨付き手羽中肉 ●(冷)生揚げ 板こんにゃく □だいこん ■にんじん しょうゆ ▲さとう 清酒 食塩 水 ③●かつお(油漬) □れんこん 食酢 □きゅうり 食塩 ■にんじん △ﾏﾖﾈｰｽﾞ風調味料(ﾉﾝｴｯｸﾞ) しょうゆ 食塩 こしょう ④●食育ミックス ⑤○牛乳 いい歯の日	①▲玄米ごはん ●豚もも肉 赤ワイン ▲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 お好みソース □プルーンピューレ 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●若鶏胸肉 □キャベツ □ホールコーン ■にんじん △ナタネサラダ油 食塩　こしょう ③▲ブルーベリーゼリー ④○牛乳	①▲ごはん ②●絞り豆腐 ▲コーンスターチ △食用米油 ●豚もも肉 □たまねぎ ■にんじん □(乾)しいたけ ■チンゲンサイ △ナタネサラダ油 □しょうが 中華スープの素 □トマトケチャップ しょうゆ ▲さとう　清酒 ▲コーンスターチ △白いりごま　水 ③●若鶏胸肉 ▲緑豆はるさめ □たまねぎ ■にんじん □ブラックマッペもやし □(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 ④□バナナ ⑤○牛乳	①▲栗ごはん ②●(冷)さけ(角切) 食塩 こしょう ▲コーンスターチ △食用米油 ③□だいこん 食塩 しょうゆ ④●若鶏胸肉 ●木綿豆腐 ▲さつまいも 板こんにゃく ■にんじん ■葉ねぎ 煮干し(だし用) ●中みそ ●白みそ 水 ⑤□みかん ⑥○牛乳 秋の献立	①▲基準パン ②△チョコレートスプレッド ③▲スパゲッティ 食塩 △ナタネサラダ油 ●牛肩肉 □たまねぎ ■にんじん □えのきたけ ■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 ○きざみ焼のり ④●ロースハム ●大豆(蒸し) □キャベツ 食塩 □きゅうり 食塩 ■にんじん △ﾏﾖﾈｰｽﾞ風調味料(ﾉﾝｴｯｸﾞ) 食酢 食塩 こしょう 洋がらし △半すり白いりごま ⑤○牛乳	①▲ごはん ②●牛もも肉 ●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 清酒 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 ▲さとう △半すり白いりごま ④●納豆 ⑤○牛乳	①▲ごはん ②●牛肩肉 ●豚もも肉 ●大豆ミート ■木綿豆腐 □たまねぎ ■にんじん ■葉ねぎ △ごま油 □しょうが □おろしにんにく 豆板醤 ●赤みそ　しょうゆ ▲さとう ▲コーンスターチ △白いりごま　水 ③●かつお(油漬) □だいこん 食塩 ■こまつな ■にんじん 食酢　しょうゆ ▲さとう △ごま油　食塩 ④□みかん ⑤○牛乳 地場産物の日 「ねぎ」「だいこん」 「こまつな」「みかん」
栄養量	791　2.4	844　2.7	811　3.2	804　2.1	813　2.2	822　2.2	824　2.1	814　2.8	802　2.4	803　2.3

実施日	17日(火)	18日(水)	19日(木)	20日(金)	24日(火)	25日(水)	26日(木)	27日(金)	30日(月)
献立名	①ごはん ②親子煮 ③酢の物 ④チーズ ⑤牛乳	①ごはん ②さわらのから揚げ ③きんぴら ④ひろしまっこ汁 ⑤みかん ⑥牛乳	①レーズンパン ②クリームシチュー ③グリーンサラダ ④牛乳	①うずみ（ごはん） ②小いわしのから揚げ ③小松菜の炒め物 ④もみじまんじゅう ⑤牛乳	①柳川風丼（ごはん） ②野菜炒め ③りんご ④牛乳	①ごはん ②ひじき佃煮 ③おでん ④ゆずあえ ⑤みかん ⑥牛乳	①きなこパン ②鶏肉と野菜のスープ煮 ③三色ソテー ④チーズ ⑤牛乳	①ごはん ②ホキの天ぷら ③ひじきの炒め煮 ④赤だし ⑤スイートポテト ⑥牛乳	①減量ごはん ②かやくうどん ③豚肉の角煮 ④くわいのから揚げ ⑤みかん ⑥牛乳
食材料名	①▲ごはん ②●若鶏もも肉 ●鶏卵 ●凍り豆腐(ダイス) ▲じゃがいも □たまねぎ ■にんじん □(乾)しいたけ ■葉ねぎ △ナタネサラダ油 しょうゆ 清酒 ▲さとう 食塩　水 ③●(冷)かまぼこ ○(冷)茎わかめ □だいこん 食塩 □きゅうり 食塩 ■にんじん 食酢 ▲さとう しょうゆ　食塩 ④○角チーズ[Ca・鉄] ⑤○牛乳 地場産物の日 「鶏卵」「ねぎ」 「だいこん」「きゅうり」	①▲ごはん ②●(冷)さわら(角切) 食塩 こしょう ▲コーンスターチ △食用米油 ③●牛もも肉 つきこんにゃく □ごぼう ■にんじん △ナタネサラダ油 しょうゆ ▲さとう みりん ④●油揚げ ●凍り豆腐(細切) ▲じゃがいも □白菜 □たまねぎ ■にんじん □えのきたけ ■葉ねぎ ○ちりめんいりこ ●中みそ ●白みそ　水 ⑤□みかん ⑥○牛乳 食育の日 （わ食の日）	①▲レーズンパン ②●若鶏もも肉 白ワイン ▲じゃがいも □たまねぎ ■にんじん □ぶなしめじ ■パセリ △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 ③●ロースハム □キャベツ 食塩 ■ほうれんそう □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 「ぶなしめじ」「パセリ」 「ほうれんそう」「きゅうり」	①▲ごはん ●若鶏もも肉 ●(冷)絹厚揚げ ▲さといも 食塩 ■にんじん □ごぼう □ぶなしめじ ■葉ねぎ かつお節(だし用) だし昆布 しょうゆ 清酒 食塩　水 ②○(冷)小いわし(唐揚げ用) △食用米油 食塩 ③○ちりめんいりこ ■こまつな □緑豆もやし(太もやし) ■にんじん △ごま油 しょうゆ 食塩 こしょう ④▲もみじまんじゅう ⑤○牛乳 郷土(広島県)に伝わる料理	①▲ごはん ●広島和牛 ●鶏卵 □たまねぎ ■にんじん □(冷)ごぼう ■葉ねぎ だし昆布 かつお節(だし用) しょうゆ ▲さとう 清酒 みりん 食塩 水 ②●豚もも肉 □キャベツ □緑豆もやし(太もやし) ■こまつな ■にんじん △ナタネサラダ油 しょうゆ 食塩 こしょう ③□りんご 食塩 ④○牛乳 「おいしい！広島」プロジェクト	①▲ごはん ②○ひじき佃煮 ③●牛肩肉 ●さつま揚げ(小麦不使用) ●うずら卵 ●(冷)生揚げ ▲さといも 食塩 板こんにゃく □だいこん ○だし昆布 しょうゆ ▲さとう 清酒　水 ④●ちくわ(小麦不使用) □キャベツ 食塩 □きゅうり 食塩 ■にんじん □ゆず果汁 食酢 ▲さとう しょうゆ　食塩 ⑤□みかん ⑥○牛乳 今月のテーマ 「かぜを予防する食事について知ろう」	①▲基準パン △食用米油 ●きな粉 ▲さとう 食塩 ②●若鶏もも肉 ●ひよこ豆(水煮) ▲じゃがいも □キャベツ □たまねぎ ■にんじん コンソメ 食塩 こしょう 水 ③●ロースハム ■(冷)ほうれんそう □ホールコーン △ナタネサラダ油 食塩 こしょう ④○角チーズ[Ca・鉄] ⑤○牛乳	①▲ごはん ②●(冷)ホキ(角切) ▲小麦粉 食塩 水 △食用米油 ③●牛もも肉 つきこんにゃく ○(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 水 ④●木綿豆腐 ▲じゃがいも ○(乾)わかめ □たまねぎ ■にんじん ■葉ねぎ かつお節(だし用) だし昆布 ●赤みそ ●中みそ 水 ⑤▲スイートポテト ⑥○牛乳	①▲ごはん ②▲うどん(ゆで) ●牛もも肉 ●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●豚もも肉 □しょうが しょうゆ ▲さとう 清酒 みりん ▲コーンスターチ 水 ④□くわい △食用米油 食塩 ⑤□みかん ⑥○牛乳 地場産物の日 「鶏卵」「ねぎ」 「くわい」「みかん」
栄養量	792　2.7	833　2.4	836　3.1	839　1.9	807　2.4	779　2.8	806　3.5	816　2.5	828　2.4



※今月の主な地場産物（予定）



※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

今月の給食費納期限
[第５期] 11月２日(月)
[第６期] 11月30日(月)