D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ごはん ②ホキの照り焼き ③白菜の昆布あえ ④赤だし ⑤牛乳		①パン ②チョコレートスプレッド ③クリームシチュー ④野菜ソテー ⑤牛乳		①牛丼 （ごはん） ②ごまあえ ③レモンゼリー ④牛乳		①玄米ごはん ②豚肉と大根の煮物 ③れんこんサラダ ④牛乳		①減量ごはん ②ポッカポカあんかけうどん ③黒鯛のから揚げ ④ひじきの炒め煮 ⑤牛乳		①ごはん ②焼肉 ③はるさめスープ ④スイートポテト ⑤牛乳		①リッチパン ②豚レバーのから揚げ ③温野菜 ④コーンスープ ⑤牛乳		①青じそごはん ②うま煮 ③酢の物 ④チーズ ⑤牛乳		①ふわふわ丼 （ごはん） ②チンゲン菜の炒め物 ③りんご ④牛乳		①ごはん ②麻婆豆腐 ③だいこんの中華サラダ ④チーズ ⑤牛乳	
食材料名	①▲ごはん ②●(冷)ホキ(角切) ▲でん粉 ▲コーンスターチ △食用米油 しょうゆ ▲さとう みりん ▲でん粉 水 ③□白菜 食塩 ○塩昆布佃煮 ④●木綿豆腐 ●油揚げ ○(乾)わかめ □たまねぎ ■にんじん □えのきたけ ■葉ねぎ 煮干し(だし用) ●赤みそ ●白みそ 水 ⑤○牛乳		①▲基準パン ②△チョコレートスプレッド ③●若鶏もも肉 白ワイン ●白いんげん豆(ペースト) ▲じゃがいも □たまねぎ ■にんじん △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 ④●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 ⑤○牛乳		①▲ごはん ●広島和牛 ●かまぼこ 糸こんにゃく □たまねぎ ■にんじん ■葉ねぎ しょうゆ ▲さとう 清酒 食塩 水 ②●ちくわ(小麦不使用) ■ほうれんそう □キャベツ ■にんじん しょうゆ ▲さとう △半すり白いりごま ③▲レモンゼリー ④○牛乳 「おいしい！広島」プロジェクト		①▲玄米ごはん ②●豚もも肉 ●(冷)生揚げ 板こんにゃく □だいこん ■にんじん △ナタネサラダ油 しょうゆ ▲さとう 清酒 食塩 水 ③●まぐろ(スープ漬) ▲緑豆はるさめ □れんこん □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) 食塩 こしょう ④○牛乳 「いい歯の日」		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 ■ほうれんそう 煮干し(だし用) しょうゆ 清酒 食塩 ▲でん粉　水 ③●(冷)くろだい(角切) 清酒 食塩 ▲でん粉 ▲コーンスターチ △食用米油 ④●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 ⑤○牛乳 センター募集献立		①▲ごはん ②●牛もも肉 しょうゆ ▲さとう みりん 清酒 △ナタネサラダ油 □しょうが □おろしにんにく □たまねぎ ■にんじん ■ピーマン しょうゆ ▲さとう ③●若鶏もも肉 ▲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 ④▲スイートポテト ⑤○牛乳		①▲リッチパン ②●(冷)豚レバー ▲でん粉 ▲コーンスターチ △食用米油 ③■(冷)ブロッコリー 食塩 ④●若鶏もも肉 ●白いんげん豆(ペースト) ▲じゃがいも □たまねぎ □(冷)ホールコーン ■にんじん ○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▲米 水 ■(乾)青じそ粉 食塩 ②●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 ■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○角チーズ[Ca・鉄] ⑤○牛乳		①▲ごはん ●豚もも肉 △ナタネサラダ油 □しょうが 清酒 ●鶏卵(液卵) ●木綿豆腐 □たまねぎ ■にんじん ■葉ねぎ しょうゆ ▲さとう みりん 食塩 ▲でん粉 水 ②●牛もも肉 ■チンゲンサイ □キャベツ ■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 地場産物の日 「ねぎ」「チンゲンサイ」		①▲ごはん ②●豚もも肉 ●木綿豆腐 ●大豆(フレーク) □たまねぎ ■にんじん ■にら △ごま油 □おろしにんにく □しょうが 豆板醤 ●赤みそ しょうゆ ▲さとう ▲でん粉 △白いりごま 水 ③●まぐろ(スープ漬) □だいこん 食塩 □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○角チーズ[Ca・鉄] ⑤○牛乳	
栄養量	764	2.4	786	2.7	798	2.3	759	1.7	838	2.4	809	2.4	878	3.3	794	3.8	792	2.2	799	2.8

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肉じゃが ③キムチと野菜の炒め物 ④みかん ⑤牛乳		①セルフミンチカツバーガー （切り目入りパン） ②ウインナーと野菜の スープ煮 ③牛乳調味液 ④牛乳		①ごはん ②さけのから揚げ ③きんぴら ④ひろしまっこ汁 ⑤牛乳		①ビーフカレーライス （ごはん） ②大豆サラダ ③ぶどうゼリー ④牛乳		①ごはん ②レモン風味やきとり ③かきたま汁 ④みかん ⑤牛乳		①小型バターパン ②ミートビーンズ スパゲッティ ③カルちゃんフレンチサラダ ④いちごプリン ⑤牛乳		①うずみ （ごはん） ②小いわしのから揚げ ③おひたし ④牛乳		①栗ごはん ②さばの竜田揚げ ③即席漬 ④さつま汁 ⑤牛乳		①ごはん ②おでん ③おかかあえ ④みかん ⑤牛乳	
食材料名	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●豚もも肉 □キャベツ □白菜キムチ ■にんじん △ナタネサラダ油 しょうゆ 食塩 こしょう ④□みかん ⑤○牛乳		①▲基準パン ●(冷)ミンチカツ △食用米油 □キャベツ 中濃ソース ②●ポークウインナー ▲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▲牛乳調味液 ココア 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●牛もも肉 □(冷)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 □だいこん □たまねぎ ■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 ●牛もも肉 赤ワイン ▲じゃがいも □たまねぎ ■にんじん ■パセリ △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●ロースハム ●大豆(蒸し) □キャベツ □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 ③▲ぶどうゼリー ④○牛乳 地場産物の日 「パセリ」「きゅうり」		①▲ごはん ②●若鶏もも肉 清酒 □粉しょうが △ナタネサラダ油 □白ねぎ しょうゆ みりん ▲さとう □おろしにんにく □レモン果汁 ▲でん粉 水 ③●かまぼこ ●鶏卵(液卵) ●木綿豆腐 □たまねぎ ■にんじん ■葉ねぎ かつお節(だし用) だし昆布 しょうゆ 清酒 食塩 ▲でん粉　水 ④□みかん ⑤○牛乳 センター募集献立		①▲バターパン ②▲スパゲッティ 食塩 △ナタネサラダ油 ●豚もも肉 ●レンズ豆(蒸し) ●ひよこ豆(水煮) □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 □トマトペースト ウスターソース しょうゆ　コンソメ ▲さとう　食塩 こしょう　水 ③●まぐろ(スープ漬) ○ちりめんいりこ ○(乾)芽ひじき しょうゆ □キャベツ ■こまつな ■にんじん △ナタネサラダ油 食酢 ▲さとう　食塩 こしょう　洋がらし ④▲いちごプリン ⑤○牛乳		①▲ごはん ●若鶏もも肉 ●(冷)絹厚揚げ ▲さといも 食塩 □だいこん ■にんじん □ぶなしめじ ■葉ねぎ だし昆布 かつお節(だし用) しょうゆ 清酒　食塩 ▲でん粉　水 ②○(冷)小いわし ▲でん粉 ▲コーンスターチ △食用米油 食塩 ③■こまつな □緑豆もやし(太もやし) ■にんじん しょうゆ ④○牛乳 地場産物の日 「小いわし」「ぶなしめじ」 郷土(広島県)に 伝わる料理		①▲栗ごはん ②●(冷)さば(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□だいこん 食塩 ■にんじん しょうゆ ④●若鶏もも肉 ●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○牛乳 「秋の献立」		①▲ごはん ②●牛もも肉 ●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 みりん 食塩　水 ③●ちくわ(小麦不使用) □白菜 食塩 ■ほうれんそう ■にんじん ●かつお節(和え物用) しょうゆ ④□みかん ⑤○牛乳 地場産物の日 「だいこん」「ほうれんそう」 今月のテーマ 「かぜを予防する 食事について知ろう」	
栄養量	765	1.9	820	4.0	790	2.2	848	2.7	781	2.4	772	3.0	791	1.7	855	2.2	786	2.1



※今月の主な地場産物（予定）


米


牛乳


ねぎ


チンゲンサイ


パセリ


きゅうり


小いわし


ぶなしめじ


だいこん


ほうれんそう

※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)