E１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ホキのから揚げ ③ひじきの炒め煮 ④赤だし ⑤チーズ ⑥牛乳	①ごはん ②鶏肉の竜田揚げ ③きゅうりの塩もみ ④かきたま汁 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りんご ⑥牛乳	①玄米ごはん ②豚肉と大根の煮物 ③れんこんと春雨のサラダ ④かみかみ昆布 ⑤牛乳	①減量ごはん ②わかめうどん ③豚レバーのカレー風味揚げ ④白菜の昆布あえ ⑤牛乳	①ふわふわ丼 （ごはん） ②小松菜の炒め物 ③チーズ ④牛乳	①ごはん ②すきやき ③いもいもサラダ ④ぶどうゼリー ⑤牛乳	①リッチパン ②赤魚のレモン揚げ ③温野菜 ④コーンスープ ⑤牛乳	①ごはん ②焼肉 ③はるさめスープ ④みかん ⑤牛乳	①ごはん ②麻婆豆腐 ③だいこんの中華サラダ ④いちごプリン ⑤牛乳
食材料名	①▲ごはん ②●(冷)ホキ(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 ○(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 ●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○角チーズ[Ca・鉄] ⑥○牛乳	①▲ごはん ②●若鶏もも肉 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□きゅうり 食塩 ④●鶏卵(液卵) ●かまぼこ ●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 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●ロースハム □キャベツ ■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□りんご 食塩 ⑥○牛乳	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 △白いりごま 水 ③●かつお(スープ漬) ▲緑豆はるさめ □れんこん □きゅうり ■にんじん △ﾏﾖﾈｰｽﾞ風調味料(ﾉﾝｴｯｸﾞ) しょうゆ 食酢 こしょう ④○切昆布 ⑤○牛乳 「いい歯の日」	①▲ごはん ②▲うどん(ゆで) ●牛もも肉 ●油揚げ ○(乾)わかめ □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●(冷)豚レバー カレー粉 ▲でん粉 ▲コーンスターチ △食用米油 ④□白菜 ○塩昆布佃煮 食塩 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 △ナタネサラダ油 ■こまつな □キャベツ ■にんじん □(乾)きくらげ △ごま油 しょうゆ 食塩 こしょう ③○角チーズ[Ca・鉄] ④○牛乳 地場産物の日 「葉ねぎ」「こまつな」	①▲ごはん ②●広島和牛 ●焼き豆腐 糸こんにゃく ▲焼きふ □白菜 □たまねぎ □えのきたけ ■葉ねぎ △ナタネサラダ油 しょうゆ ▲さとう　清酒 ③●ロースハム ▲じゃがいも ▲さといも ■こまつな △ナタネサラダ油 食酢 ▲さとう 食塩　こしょう 洋がらし ④▲ぶどうゼリー ⑤○牛乳 「おいしい！広島」 プロジェクト 地場産物の日 「牛肉」「えのきたけ」 「葉ねぎ」「こまつな」	①▲リッチパン ②●(冷)赤魚(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 □レモン果汁 水 ③■(冷)ブロッコリー 食塩 ④●若鶏胸肉 □たまねぎ □(冷)ホールコーン □クリームコーン ■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▲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●ベーコン ▲緑豆はるさめ □たまねぎ ■にんじん □(乾)きくらげ ■チンゲンサイ 中華スープの素 しょうゆ 清酒 食塩 こしょう △ごま油 水 ④□みかん ⑤○牛乳	①▲ごはん ②●牛もも肉 ●豚もも肉 ●木綿豆腐 □たまねぎ ■にんじん ■にら △ナタネサラダ油 □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●かつお(スープ漬) □だいこん □きゅうり ■にんじん 食酢 しょうゆ ▲さとう 食塩 △ごま油 ④▲いちごプリン ⑤○牛乳
栄養量	802 / 3.1	807 / 1.9	819 / 2.9	801 / 2.0	771 / 2.7	786 / 2.5	831 / 2.3	851 / 3.1	803 / 2.5	795 / 2.6

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野菜炒め ④スイートポテト ⑤牛乳	①可部産ごはん ②さばの塩焼き ③きんぴら ④ひろしまっこ汁 ⑤牛乳	①セルフミンチカツバーガー （切り目入りパン） ②鶏肉と野菜のスープ煮 ③牛乳調味液 ④牛乳	①広島カレー(ビーフ) （ごはん） ②白いんげん豆のサラダ ③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ごはん ②祇園パセリ香る鶏肉の レモンソテー ③米麺汁 ④みかん ⑤牛乳	①小型パインパン 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小魚アーモンド 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 △ナタネサラダ油 □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 ④▲スイートポテト ⑤○牛乳	①▲ごはん ②●(冷)さば(切身) 清酒 食塩 ③●牛もも肉 ●さつま揚げ(小麦不使用) □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) ▲さつまいも □だいこん □たまねぎ ■にんじん ■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） 地域献立 （可部地区）	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●若鶏もも肉 ▲じゃがいも □たまねぎ □キャベツ ■にんじん △ナタネサラダ油 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 ●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 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 食塩 こしょう ガラムマサラ　水 ②●ロースハム ●白いんげん豆(水煮) □キャベツ □きゅうり ■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○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□キャベツ ■ほうれんそう ■にんじん しょうゆ ④○牛乳 地場産物の日 「ぶなしめじ」「葉ねぎ」 「小いわし」「ほうれんそう」 郷土(広島県)に 伝わる料理	①▲ごはん ②●若鶏もも肉 食塩 こしょう ■パセリ △ﾏﾖﾈｰｽﾞ風調味料(ﾉﾝｴｯｸﾞ) しょうゆ □レモン果汁 水 ③▲(乾)米めん ●ちくわ(小麦不使用) □たまねぎ ■にんじん □だいこん ■葉ねぎ かつお節(だし用) だし昆布 しょうゆ 清酒 食塩 水 ④□みかん ⑤○牛乳 児童考案献立 地場産物の日 「パセリ」「米麺」 「葉ねぎ」「みかん」	①▲パインパン 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) □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●かつお(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○小魚アーモンド ⑤○牛乳	①▲栗ごはん 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 ■にんじん しょうゆ 食塩 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○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□白菜 ■こまつな ■にんじん ●かつお節(和え物用) しょうゆ ④□みかん ⑤○牛乳 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	787 / 2.0	788 / 2.6	798 / 3.6	837 / 2.2	838 / 1.7	796 / 2.2	805 / 3.2	797 / 2.1	805 / 2.1



※今月の主な地場産物（予定）


米


牛乳


ねぎ


こまつな


牛肉


えのきたけ


ぶなしめじ


小いわし


ほうれんそう


パセリ


米麺


みかん

※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)