E２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さばの塩焼き ③きんぴら ④赤だし ⑤チーズ 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ごはん ②おでん ③おかかあえ ④みかん 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さけのから揚げ ③即席漬 ④さつま汁 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
食材料名	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●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▲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▲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 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▲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」	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▲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▲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▲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 □ブルーンピューレ 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 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」
栄養量	793　3.1	801　2.0	798　3.6	807　1.9	805　2.1	838　1.7	797　2.1	805　3.2	837　2.2	796　2.2

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	①可部産ごはん ②ホキのから揚げ ③ひじきの炒め煮 ④ひろしまっこ汁 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ごはん ②焼肉 ③はるさめスープ ④みかん 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肉じゃが ③野菜炒め ④スイートポテト 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すきやき ③いもいもサラダ ④ぶどうゼリー 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
食材料名	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	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●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 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▲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 ●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●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▲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●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▲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
栄養量	795　2.6	796　2.7	819　2.9	803　2.5	786　2.5	787　2.0	851　3.1	831　2.3	771　2.7

※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)