

「ひろしま給食」100万食メニュー【応募用紙】		
部門	□小学校部門 □中学生部門 □高校生部門 ※該当するものに☑を入れてください。	
献立名	ほっこり元気！広島まるごと給食	
選択	主食	○ごはん ・ パン ※どちらか選んで○をしてください。
募集	○主菜・副菜・汁物	メニュー名 「みそチーズ野菜ポテトもち」
レシピ	【作り方】	【材料】4人分
	1. じゃがいもの皮をむき、一口大に切ってやわらかくなるようにゆでる。 2. にんじんを2～3mmくらいのみじん切りにして、ほうれん草は1～2cmくらいのざく切りにする。さっとゆでて水気を切る。 3. じゃがいもを熱いうちにつぶす。	じゃがいも 400g にんじん 50g ほうれん草 50g ピザ用チーズ 40g 片栗粉 大さじ3 みそ 大さじ1 牛乳 大さじ2 サラダ油 小さじ2

	4. チーズを5～7mmくらいの角切りにする。 5. みそ、牛乳、片栗粉を加えて混ぜる。 6. にんじん、ほうれん草、ピザ用チーズを加えてさらに混ぜる。 7. 12等分ずつ丸く平らに形を整える。 8. フライパンに油を熱し、中火で両面を3～4分ずつ焼き、こんがり焼き色をつける。	
選定した広島県産食材について	広島県産食材	ほうれん草、にんじん、牛乳
	・ほうれん草 施肥や防除管理をしていて、化学合成肥料や化学合成農薬を控えた栽培をしている。 みずみずしかった。 ・にんじん 寒暖差を活かし、甘みの強いものである。 ※選定した広島県産食材について調べたことや良かった点等を記載してください。	
メニューや献立のアピールポイント	もちもちとした食感と、みそのうま味、チーズのコクを楽しむことができます。野菜を細かくして混ぜ込むことで、野菜が苦手な人でも食べやすくなるようにしました。また、広島県産の食材を取り入れることで地産地消につながり、地域の食材を知ってもらえるきっかけになると思います。 ※選定した広島県産食材について調べたことや良かった点等を記載してください。	
	※メニューや献立のアピールポイント等を記載してください。	
選択	主菜・副菜・○汁物	過去の「ひろしま給食」100万食メニュー名 「熱く燃えろ！！Cスープ」

【令和8年度】

「ひろしま給食」100万食メニュー【応募用紙】		
部門	□小学校部門 □中学生部門 □高校生部門 ※該当するものに☑を入れてください。	
献立名	レモンでさっぱり夏を乗り切れ給食	
選択	主食	ごはん○ ・ パン ※どちらか選んで○をしてください。
募集	主菜・副菜・汁物○	メニュー名 「 広島レモンの豆乳味噌汁 」
レシピ	【作り方】	【材料】4人分
	1、鶏肉と野菜を食べやすい大きさに切る 2、だし汁で鶏肉、サツマイモ、人参を煮る 3、火が通ったら白菜と広島菜を加える 4、豆乳を加えて、沸騰させないように温める。 5、火を弱めて味噌を溶かす 6、最後にレモン果汁を加え、ねぎを入れて完成	豆乳 300ml だし汁 300ml 味噌 大さじ2 鶏むね肉 80g サツマイモ 100g 人参 40g 白菜 100g 広島菜 40g 広島レモン果汁 20g 白ねぎ40g メニューの完成写真を必ず貼付してください。 

選定した広島県産食材について	広島県産食材	レモン、広島菜
	レモンはさわやかな香りと酸味のある果汁が特徴 広島菜は程よい辛みがありいろんなものと会うなと思った ※選定した広島県産食材について調べたことや良かった点等を記載してください。	
メニューや献立のアピールポイント	豆乳でまろやかにしながら、広島レモンでさっぱり仕上げた味噌汁です ※メニューや献立のアピールポイント等を記載してください。	
選択	主菜○・副菜・汁物	過去の「ひろしま給食」100万食メニュー名 「 広島レモンとトマトのお宝カルボナーラ 」

「ひろしま給食」１００万食メニュー【応募用紙】		
部門	□小学校部門 □中学生部門 □高校生部門 ※該当するものに☑を入れてください。	
献立名	広島の恵みで野菜たっぷり献立	
選択	主食	ごはん
募集	汁物	メニュー名 「 広島菜のシャキシャキ汁 」
レシピ	【作り方】	【材料】４人分
	①人参は千切り、広島菜は食べやすい大きさに切る ②鍋に鰹節を入れ沸かし、だしをとる ③人参、もやしを加えて火を通す。 ④広島菜漬を加える ⑤醤油で味を調える。	広島菜 170 グラム もやし 80 グラム にんじん 60 グラム ごま少々 醤油大さじ 1 水 1 リットル 鰹節 5 グラム
		

選定した広島県産食材について	広島県産食材	広島菜
	・シャキシャキした食感とワサビのような香りが特徴 ・九州の高菜漬け、信州の野沢菜漬けと並ぶ三大菜漬けのひとつ ・ビタミン、ミネラルを多く含む緑黄色野菜 ※選定した広島県産食材について調べたことや良かった点等を記載してください。	
メニューや献立のアピールポイント	・広島県産食材のレンコンを使ったレシピと広島菜の汁物で野菜をしっかりとれるようにした。 ・広島菜を最後に加えることで広島菜の特徴であるシャキシャキした食感を出した。 ※メニューや献立のアピールポイント等を記載してください。	
選択	主菜	過去の「ひろしま給食」１００万食メニュー名 「 りんごソースかけレンコンつくね 」

【令和8年度】

「ひろしま給食」100万食メニュー【応募用紙】		
部門	□小学校部門 □中学生部門 √高校生部門 ※該当するものに☑を入れてください。	
献立名	ムギパワーで健康に！	
選択	主食	<u>ごはん</u> ・パン ※どちらか選んで○をしてください。
募集	汁物	<u>メニュー名</u> 「 鮮やかムギスープ 」
レシピ	【作り方】	【材料】4人分
	①人参は、皮を剥き さいの目切りにし 玉ねぎも同様に。 オクラは、下処理をして 一口大にする ウインナーは、一口大に する。 ④中火に熱した鍋に、油を ひき野菜を入れて加熱 ※ウインナーも入れる する。玉ねぎが軽く 透き通るまで。 ⑤水を入れもち麦も入れ、 弱火で10分程度加熱 する。トマト缶と コンソメ、塩胡椒を 入れて加熱して もう一度沸騰したら 完成。	スープの具材 ・人参 120g カットトマト缶 400g ・玉ねぎ 110g ・オクラ 4本 コンソメ 3かけ ・塩胡椒 一つまみ ・ウインナー 4本 ・もち麦 25g



選定した広島県産食材について	広島県産食材	もち麦
	もち麦について調べると、ミネラルやビタミンが豊富に含まれていることや麦特有のにおいが少ないことが分かりました。もち麦は、栄養が豊富なだけでなくプチプチした食感もあり食感も楽しめる部分が良いところだと思いました。 ※選定した広島県産食材について調べたことや良かった点等を記載してください。	
メニューや献立のアピールポイント	このスープには、もち麦が入っているので食感も楽しめオクラの栄養素も加わることで栄養豊富な一品になっています。 ※メニューや献立のアピールポイント等を記載してください。	
選択	主菜	<u>過去の「ひろしま給食」100万食メニュー名</u> 「 広島まねっこバカリヤウ 」

【令和8年度】

「ひろしま給食」100万食メニュー【応募用紙】		
部門	☐ 小学校部門 ☐ 中学生部門 ☒ 高校生部門 ※該当するものに☑を入れてください。	
献立名	瀬戸内さっぱり和風献立	
選択	主食	<u>ごはん</u> ・ パン ※どちらか選んで○をしてください。
募集	主菜・ <u>副菜</u> ・汁物	<u>メニュー名</u> 「 広島レモンとタコのさっぱり和え 」
レシピ	【作り方】	【材料】4人分
	①きゅうりは薄い輪切りにして塩少々を揉み込み、出てきた水分をしっかりと手で絞る。 ②乾燥わかめは水で戻して水分をよく切り、タコを一口大の食べやすい大きさに切る。 ③ボウルに酢、レモン汁、醤油を入れて混ぜ合わせ、ちりめんじゃこを加える。 ④⑤のボウルにきゅうり・タコ・わかめを入れて全体を混ぜる。	・ゆでだこ…80g ・きゅうり…1本（約80g） ・乾燥わかめ…8g（水戻し後約40g） ・ちりめんじゃこ…12g ・塩…少々 〈合わせ調味料〉 ・市販の酢…大さじ2 ・レモン汁…小さじ2 ・醤油…小さじ1 ・砂糖…小さじ2/1
		

	広島県産食材	タコ・広島レモン・ちりめんじゃこ・きゅうり
選定した広島県産食材について	タコを給食に取り入れることで、しっかり噛む習慣を付ける。 レモンの酸味の特量を生かし、お酢とレモンを合わせることで、酢特有の刺激が和らいで酸っぱいのが苦手な子どもでも食べることができるといった。 ちりめんじゃこは、栄養面を考えて成長に大切なカルシウム・ミネラルも手軽に接種出来ると思った。 ※選定した広島県産食材について調べたことや良かった点等を記載してください。	
メニューや献立のアピールポイント	広島名物の「タコ」と「ちりめんじゃこ」そして「広島レモン」を取り入れました。市販の料理酢にレモン汁を合わせることでお酢特有の刺激が和らぎ子供たちにも食べやすくなるのではないかと思います。調味料を合わせる工程がシンプルなため給食調理や家庭でも簡単に作れると思いました。タコの弾力ときゅうりのシャキシャキ感があり噛むことが身につくと考えました。ちりめんじゃこを加えることによってカルシウムとミネラルが手軽に補給できます。 タコの赤、きゅうり・わかめの緑、ちりめんじゃこの白と彩も豊かな食卓を華やかにする一品になると考えました。 ※メニューや献立のアピールポイント等を記載してください。	
選択	<u>主菜</u> ・副菜・汁物	<u>過去の「ひろしま給食」100万食メニュー名</u> 「 ひろしまトンチキレモン 」

「ひろしま給食」100万食メニュー【応募用紙】		
部門	☐ 小学校部門 ☐ 中学生部門 ☒ 高校生部門 ※該当するものに☑を入れてください。	
献立名	おいしい広島	
選択	主食	○ごはん ・ パン ※どちらか選んで○をしてください。
募集	主菜・副菜・汁物	メニュー名 「 広島茄子とちりめんじゃこの梅あん」
レシピ	【作り方】	【材料】4人分
	①茄子のヘタを取り、縦半分に切って食べやすい大きさに切る。青ねぎを刻む。 皮に浅く切り込みを入れる。 ②5分水にさらし、キッチンペーパーで水気を拭く。 ③フライパンにサラダ油を入れ、茄子の皮に焼き色を付ける。裏も焼き、火を通す。 ④梅干しの種を取り、梅肉を包丁でたたく。 ⑤鍋にだし、しょうゆ、みりん、砂糖、梅肉を入れて沸かす。片栗粉と水を混ぜて水溶き片栗粉を作り、少しずつ鍋に入れる。 ⑥とろみがついたら焼いた茄子と絡める。 ⑦器に茄子、ちりめんじゃこ、白ごま、青ねぎの順に盛る。 レモン汁を絞る。	茄子 4本 ちりめんじゃこ 30g 梅干し 4個 レモン 1/2個 白いりごま 大さじ1 青ねぎ 1本 サラダ油 大さじ1 だし 1500ml しょうゆ 大さじ1と1/2 みりん 大さじ1と1/2 砂糖 小さじ1と1/2 レモン汁 小さじ1 片栗粉 小さじ1と1/2 水 大さじ1

		
選定した広島県産食材について	広島県産食材	なす、ちりめんじゃこ、レモン
	茄子：みずみずしく、味がしみこみやすい レモン：強い香りとまろやかな酸味が特徴 防腐剤やワックスを一切使用していないため、皮ごと安心して使える 瀬戸内のちりめんじゃこ：穏やかで栄養が豊富な瀬戸内海で獲れるため、噛むほど旨味が広がる ※選定した広島県産食材について調べたことや良かった点等を記載してください。	
メニューや献立のアピールポイント	広島県産の茄子とレモン、瀬戸内産のちりめんじゃこを使い、広島魅力を伝えられるような献立にしました。暑い日でも食べやすくするために梅とレモンの果汁でさっぱりと食欲が進むように仕上げました。栄養バランスを考えつつ家庭でも作りやすいメニューにしました。	
選択	主菜・副菜・汁物	過去の「ひろしま給食」100万食メニュー名 「熱く燃えろ！！Cスープ」

※メニューや献立のアピールポイント等を記載してください。

「ひろしま給食」100万食メニュー【応募用紙】		
部門	□小学校部門 □中学生部門 □高校生部門 ※該当するものに☑を入れてください。	
献立名	広島のレモン香る元気給食	
選択	主食	ごはん ・ パン
募集	主菜	メニュー名 「 鶏もも肉のレモン照り焼き 」
レシピ	【作り方】	【材料】4人分
	①玉ねぎは薄切り、にんじんは細切りにする。レモンを絞る。 ②鶏肉を一口大に切る。 ③しょうゆ、砂糖、みりん、酒、絞ったレモン汁を混ぜてタレを作る。 ④フライパンに油をひき、鶏肉を焼く。火が通ったら玉ねぎ、にんじんを加える ⑤タレを加え弱めの中火で煮絡める。	●鶏もも肉・・・320g ●玉ねぎ・・・80g ●にんじん・・・40g ●レモン・・・½個 ●しょうゆ・・・20g ●砂糖・・・9g ●みりん・・・16g ●酒・・・12g
		

選定した広島県産食材について	広島県産食材	レモン
	レモンにはビタミンCが豊富なのでビタミンを補うことができ、レモンの酸味で鶏肉をさっぱりしたあじにできます ※選定した広島県産食材について調べたことや良かった点等を記載してください。	
メニューや献立のアピールポイント	広島県産のレモンのさわやかな酸味と香りをいかし、鶏肉と野菜を合わせました。レモンを加えることで鶏肉をさっぱりと食べやすくし、ご飯にも合う味付けにしています。鶏肉からたんぱく質、野菜からビタミンなどを摂ることができ、Cスープと合わせることで栄養バランスの良い食事を目指しました。 ※メニューや献立のアピールポイント等を記載してください。	
選択	主菜・副菜・汁物	過去の「ひろしま給食」100万食メニュー名 「 熱く燃えろ！！Cスープ 」

【令和8年度】

「ひろしま給食」１００万食メニュー【応募用紙】		
部門	□小学校部門 □中学生部門 □高校生部門 ※該当するものに☑を入れてください。	
献立名	野菜たっぷり広島給食	
選択	主食	〇ごはん ・ パン ※どちらか選んで○をしてください。
募集	主菜	メニュー名 「小松菜豆腐ハンバーグの挟み焼き」
レシピ	【作り方】	【材料】４人分
	・小松菜はみじん切り、玉ねぎは１センチ幅の輪切り、大葉は太めの千切りにする ・ボウルに鶏ひき肉、木綿豆腐、生姜、小松菜、片栗粉、マヨネーズ、味噌、塩を入れてよくこね４等分にする ・玉ねぎの片面に片栗粉をまぶして肉を挟む ・フライパンに油をひいて中火で両面に焼き色を付ける ・焼き色がついたら弱火にして水を入れ蓋をして１０分蒸し焼きにする ・１０分経ったら醤油、みりん、砂糖を混ぜたものを入れ、照りが出るまで焼く ・上にゴマと大葉を乗せる	鶏ひき肉 ４００g 醤油 大さじ４ 木綿豆腐 ２００g みりん 大さじ２ 小松菜 ２０g 砂糖 大さじ２ すりおろした生姜 小さじ１ ゴマ ３g 片栗粉 大さじ２ マヨネーズ 大さじ２ 味噌 小さじ２ 塩 少々 玉ねぎ ３００g 片栗粉 適量 大葉 ４枚 サラダ油 大さじ１
		

	広島県産食材	小松菜
選定した広島県産食材について	小松菜は炒め物や和え物、味噌汁、スープ、煮物など幅広く料理に使うことができ、ほうれん草よりもあくが少ないため下茹でしなくてもそのまま使うことができる。 一年を通して手に入りやすくカルシウムや鉄、β-カロテン、ビタミンC、食物繊維などを含む栄養価の高い野菜。 ※選定した広島県産食材について調べたことや良かった点等を記載してください。	
メニューや献立のアピールポイント	ハンバーグには鶏肉と豆腐を使用し、タンパク質が多くとれるようにしました。ヘルシーなハンバーグなので玉ねぎで挟み、甘めのタレで絡めて食べ応えが出るように作りました。夏なので上に大葉を乗せ、少し清涼感があるよう仕上げました。 ※メニューや献立のアピールポイント等を記載してください。	
選択	汁物	過去の「ひろしま給食」１００万食メニュー名 「 食べてみんさい！ねぎと大豆のスパイシースープ 」

【令和8年度】

「ひろしま給食」100万食メニュー【応募用紙】		
部門	□小学校部門 □中学生部門 □高校生部門 ※該当するものに☑を入れてください。	
献立名	野菜で元気に！いろいろ給食	
選択	主食	ごはん・パン
募集	主菜・副菜・汁物	※どちらか選んで○をしてください。 メニュー名 「コールスロー風ポテトサラダ」
レシピ	【作り方】	【材料】4人分
	1、じゃがいもは皮を剥き、1口サイズに切ってボウルに入れる。ラップをし、すっと串が刺さるまでレンジで加熱する。 2、キャベツと人参を千切りにする。リンゴとベーコンは短冊切り。 3、茹で卵を作る。 4、キャベツと人参に塩をまぶし、水分が出るまで置いておく。水分が出てきたらよく絞っておく。 5、ベーコンを、蓋をせずカリッと焼く。 6、ボウルに全ての食材と調味料を入れて、混ぜ合わせる。	安芸津じゃがいも(馬鈴しょ) 中2個 キャベツ 1/4個 人参 3cm リンゴ 1/5個 ゆで卵 2個 レモン汁 小さじ1 ベーコン 2枚 マヨネーズ 50g 塩胡椒 2振り 粗びきブラックペッパー 2振り
		

選定した広島県産食材について	広島県産食材	安芸津じゃがいも、レモン、広島菜
	せとだエコレモンという皮ごと食べれるレモンがあると思った。 また、広島菜は広島郷土食として全国的に知られた野菜にもかかわらず、広島漬け以外の加工品が少なく食べる機会が少ないということも知れた。 ※選定した広島県産食材について調べたことや良かった点等を記載してください。	
	メニューや献立のアピールポイント	ポテトサラダなので、アレンジが沢山出来ます。例えば、冷蔵庫に余っているものなどが使えます。 また、沢山野菜が入っているのでお子様にもおすすめです。カリッとしたベーコンが入っているので食感も楽しめます！
選択	主菜・副菜・汁物	過去の「ひろしま給食」100万食メニュー名 「熱く燃えろ！！cスープ」

※メニューや献立のアピールポイント等を記載してください。