



# 7月 学校給食献立表 A

令和8年度  
東広島学校給食センター

日(曜)	1(水)	2(木)	3(金)	6(月)	7(火)	8(水)	9(木)	10(金)
献立	牛乳 ごはん 白身魚天ぷら 五色あえ 七タ汁 七タゼリー	牛乳 コッペパン なすとトマトのスパゲッティ 枝豆サラダ	牛乳 ごはん スタミナ炒め 冬瓜の中華スープ	牛乳 古代米ごはん あじフライ 更紗あえ ゆめまる汁	牛乳 ごはん 生揚げの中華煮 パンパンジー	牛乳 夏野菜カレーライス (ごはん) (夏野菜カレーライスのルウ) ハワイアンサラダ	牛乳 バターパン 鶏肉のラタトゥイユソースかけ コンソメスープ	牛乳 ごはん 肉じゃが 酢の物
食材名	牛乳 206.00 ○ 精白米 80.00 □ 学校給食用強化米 0.24 白身魚天ぷら50g 1個 ○ 揚げ油 5.00 □ 細切りかまぼこ 6.00 ○ にんじん 5.00 △ もやし 12.00 △ きゅうり 10.00 △ とうもろこし 3.00 △ 三温糖 0.50 □ こいくちしょうゆ 1.50 鶏肉 10.00 ○ たまねぎ 20.00 △ 米粉めん 10.00 □ にんじん(星型) 3.00 △ オクラ 4.00 △ だし昆布 1.00 ○ 混合削り節 1.50 うすくちしょうゆ 2.50 料理酒 0.50 塩 0.25 水 140.00 七タゼリー40g 1個 □	牛乳 206.00 ○ コッペパン 55.00 □ カットスパゲッティ 20.00 □ 豚肉 20.00 ○ 料理酒 0.50 おろしにんにく 0.20 △ にんじん 10.00 △ たまねぎ 35.00 △ マッシュルーム 7.00 △ なす 8.00 △ ピーマン 6.00 △ トマト缶 10.00 △ トマトケチャップ 15.00 △ ウスターソース 1.00 丸鶏使用がらスープ 0.50 塩 0.30 こしょう 0.02 水 60.00 ツナ油漬け 6.00 ○ えだまめ 10.00 △ にんじん 5.00 △ キャベツ 25.00 △ きゅうり 15.00 △ なたね油 0.80 □ 三温糖 0.80 □ 酢 2.50 塩 0.20 こしょう 0.01	牛乳 206.00 ○ 精白米 80.00 □ 学校給食用強化米 0.24 豚肉 35.00 ○ 料理酒 1.00 おろししょうが 0.25 △ おろしにんにく 0.25 △ トウバンジャン 0.10 にんじん 12.00 △ たまねぎ 35.00 △ たけのこ 12.00 △ キャベツ 35.00 △ 茎にんにく 8.00 △ 白ごま 1.00 □ ごま油 0.50 □ 三温糖 1.20 □ こいくちしょうゆ 2.40 油揚げ 4.00 ○ 赤みそ 0.50 □ 水 10.00 鶏肉 10.00 ○ 料理酒 0.50 木綿豆腐 20.00 ○ にんじん 8.00 △ とうがね 30.00 △ しいたけ 3.00 △ チンゲンサイ 8.00 △ 丸鶏使用がらスープ 0.50 こいくちしょうゆ 1.50 うすくちしょうゆ 2.50 塩 0.15 みりん風調味料 1.00 水 120.00	牛乳 206.00 ○ 精白米 80.00 □ 古代米ミックス 2.40 □ 学校給食用強化米 0.24 あじフライ50g 1個 ○ 揚げ油 5.00 □ 錦糸卵 5.00 ○ にんじん 5.00 △ もやし 18.00 △ きくらげ 0.10 △ しいたけ 8.00 △ 三温糖 0.60 □ 酢 0.80 うすくちしょうゆ 0.90 木綿豆腐 15.00 ○ 油揚げ 4.00 ○ にんじん 8.00 △ たまねぎ 15.00 △ じゃがいも 20.00 △ なす 8.00 △ ねぎ 3.00 △ だし煮干し 2.00 中みそ 8.50 ○ 白ごま 0.50 □ ごま油 0.50 □ 三温糖 0.80 □ 酢 2.40 こいくちしょうゆ 1.70	牛乳 206.00 ○ 精白米 80.00 □ 学校給食用強化米 0.24 豚肉 25.00 ○ 料理酒 0.80 おろししょうが 0.20 △ おろしにんにく 0.20 △ 絹揚げ 5.00 ○ にんじん 55.00 ○ たまねぎ 20.00 △ じゃがいも 40.00 △ ズッキーニ 20.00 △ かぼちゃ 5.00 △ ピーマン 10.00 △ トマト 15.00 △ カレールウ 14.00 トマトケチャップ 2.00 ウスターソース 2.00 こしょう 0.02 水 40.00 鶏ささみ(チャンク) 10.00 ○ にんじん 5.00 △ もやし 35.00 △ きゅうり 10.00 △ 白すりごま 0.50 □ 白ごま 0.50 □ ごま油 0.80 □ 三温糖 0.80 □ 酢 2.40 こいくちしょうゆ 1.70	牛乳 206.00 ○ 精白米 80.00 □ 学校給食用強化米 0.24 豚肉 25.00 ○ 料理酒 1.00 おろししょうが 0.20 △ おろしにんにく 0.20 △ にんじん 10.00 △ たまねぎ 30.00 △ じゃがいも 20.00 △ ズッキーニ 10.00 △ かぼちゃ 5.00 △ ピーマン 5.00 △ トマト 15.00 △ カレールウ 14.00 トマトケチャップ 2.00 ウスターソース 2.00 こしょう 0.02 水 85.00 にんじん 6.00 △ キャベツ 30.00 △ きゅうり 15.00 △ パイン缶 10.00 △ なたね油 1.00 □ 三温糖 0.50 □ 酢 2.20 塩 0.20 こしょう 0.01	牛乳 206.00 ○ バターパン 55.00 □ 鶏肉50g 1切 ○ ガーリックパウダー 0.01 料理酒 0.10 こしょう 0.01 絹揚げ 15.00 △ たまねぎ 15.00 △ ピーマンミックス 10.00 △ たまねぎ 10.00 △ トマト缶 10.00 △ なたね油 0.10 □ 丸鶏使用がらスープ 0.20 三温糖 0.30 □ かぼちゃ 0.05 塩 0.01 こしょう 5.50 カリールウ 14.00 ベーコン 8.00 ○ 料理酒 0.50 にんじん 8.00 △ たまねぎ 25.00 △ しめじ 5.00 △ じゃがいも 30.00 □ パセリ(乾) 0.03 丸鶏使用がらスープ 0.50 塩 0.30 こしょう 0.02 水 125.00 ちりめん 2.00 ○ カットわかめ 0.50 ○ にんじん 6.00 △ キャベツ 30.00 △ きゅうり 15.00 △ 三温糖 1.00 □ うすくちしょうゆ 1.30 塩 0.10	
エネ 塩分	645 kcal   1.3 g	566 kcal   2.6 g	575 kcal   1.9 g	615 kcal   2.0 g	601 kcal   1.6 g	598 kcal   2.2 g	598 kcal   2.2 g	638 kcal   1.7 g
日(曜)	13(月)	14(火)	15(水)	16(木)	17(金)			
献立	牛乳 ごはん チャブチェ わかめスープ	牛乳 ごはん ゴーヤチャンプルー ちくわのマヨネーズあえ	牛乳 ごはん 五目卵焼き うりだこ 冬瓜の鶏そぼろ煮	牛乳 コッペパン チキンピーンズ ベーコンと野菜のソテー	牛乳 ごはん 親子煮 ひろしまドレみそ♪レモン			
食材名	牛乳 206.00 ○ 精白米 80.00 □ 学校給食用強化米 0.24 牛肉 12.00 ○ 豚肉 12.00 ○ 料理酒 1.00 おろししょうが 0.20 △ おろしにんにく 0.20 △ にんじん 10.00 △ たまねぎ 25.00 △ しめじ 15.00 △ たけのこ 6.00 △ 干し椎茸 0.50 △ はるさめ 10.00 □ チンゲンサイ 12.00 △ はくさいキムチ 12.00 △ 白ごま 1.00 □ 三温糖 1.50 □ こいくちしょうゆ 3.40 水 32.00 鶏肉 10.00 ○ 料理酒 0.80 木綿豆腐 20.00 ○ カットわかめ 0.80 にんじん 8.00 △ たまねぎ 15.00 △ キャベツ 15.00 △ ねぎ 3.00 △ 丸鶏使用がらスープ 0.60 こいくちしょうゆ 1.50 うすくちしょうゆ 1.20 ごま油 0.30 □ 塩 0.25 こしょう 0.02 水 125.00	牛乳 206.00 ○ 精白米 80.00 □ 学校給食用強化米 0.24 豚肉 30.00 ○ 料理酒 1.00 おろししょうが 0.20 △ 木綿豆腐 80.00 ○ にんじん 12.00 △ たまねぎ 25.00 △ しめじ 6.00 △ たけのこ 20.00 △ にがうり 10.00 △ 和え物用花かつお 10.00 △ 三温糖 0.50 □ こいくちしょうゆ 3.50 塩 0.22 ごま油 0.50 □ ちくわスライス 8.00 ○ にんじん 7.00 △ しめじ 30.00 △ とうがね 40.00 △ きゅうり 5.00 △ きゅうり 5.00 △ とうもろこし 5.00 △ 三温糖 5.50 □ ノンエッグマヨネーズ 0.30 酢 0.60 うすくちしょうゆ 0.60	牛乳 206.00 ○ 精白米 80.00 □ 学校給食用強化米 0.24 五目卵焼き50g 1個 ○ 料理酒 1.00 たこ 10.00 ○ カットわかめ 0.30 にんじん 3.00 △ たまねぎ 20.00 △ きゅうり 20.00 △ 三温糖 0.60 □ 酢 1.60 うすくちしょうゆ 0.80 鶏ひき肉 25.00 ○ 料理酒 1.00 絹揚げ 20.00 ○ にんじん 10.00 △ たまねぎ 15.00 △ 板こんにやく 15.00 △ にんじん 5.00 △ しめじ 40.00 △ とうがね 5.00 △ きゅうり 5.00 △ きゅうり 5.00 △ とうもろこし 1.20 □ こいくちしょうゆ 2.00 うすくちしょうゆ 2.00 みりん風調味料 1.00 塩 0.10 じゃがいもでん粉 1.00 □ 水 50.00	牛乳 206.00 ○ コッペパン 55.00 □ 鶏肉 25.00 ○ 料理酒 0.80 おろしにんにく 0.20 △ 大豆(乾) 10.00 ○ にんじん 20.00 △ たまねぎ 40.00 △ じゃがいも 50.00 △ マッシュルーム 8.00 △ 丸鶏使用がらスープ 0.45 トマトケチャップ 10.00 ウスターソース 1.50 三温糖 0.40 料理酒 0.20 塩 0.02 こしょう 0.02 水 40.00 ベーコン 8.00 ○ にんじん 8.00 △ キャベツ 35.00 △ きゅうり 8.00 △ とうもろこし 4.00 △ なたね油 0.50 □ 塩 0.18 こしょう 0.01	牛乳 206.00 ○ 精白米 80.00 □ 学校給食用強化米 0.24 鶏肉 25.00 ○ 料理酒 1.00 たまご 20.00 ○ にんじん 18.00 △ たまねぎ 35.00 △ 板こんにやく 20.00 △ 干し椎茸 0.50 △ じゃがいも 60.00 □ さやいんげん 8.00 △ 三温糖 1.60 □ こいくちしょうゆ 5.50 みりん風調味料 1.00 水 30.00 チキンハム 7.00 ○ カットわかめ 0.50 ○ にんじん 7.00 △ キャベツ 30.00 △ きゅうり 10.00 △ レモン果汁 1.00 △ 三温糖 1.20 □ 酢 1.40 中みそ 3.00 ○			
エネ 塩分	581 kcal   2.1 g	611 kcal   1.3 g	589 kcal   1.7 g	585 kcal   2.3 g	594 kcal   1.7 g			

○：赤のなかまの食べ物（主に体をつくる）

△：緑のなかまの食べ物（主に体の調子を整える）

□：黄のなかまの食べ物（主にエネルギーのもとになる）

※ 一人分量と栄養価は4年生の量を基準に算出しています。





# 7月 学校給食献立表 B (中)

令和8年度  
東広島学校給食センター

日(曜)	1(水)	2(木)	3(金)	6(月)	7(火)	8(水)	9(木)	10(金)
献立	牛乳 夏野菜カレーライス (ごはん) (夏野菜カレーライスのルウ) ハワイアンサラダ	牛乳 ごはん スタミナ炒め 冬瓜の中華スープ ヨーグルト	牛乳 ごはん 白身魚天ぷら 五色あえ 七夕汁 七夕ゼリー	牛乳 ごはん 豚肉となすのみそ炒め 切干大根の甘酢あえ	牛乳 バターパン 鶏肉のラタトゥイユソースかけ コンソメスープ	牛乳 ごはん 生揚げの中華煮 パンパンジー	牛乳 ごはん 親子煮 ひろしまドレみそ♪レモン	牛乳 ごはん チャプチェ わかめスープ
献立	一人分量 (g)	一人分量 (g)	一人分量 (g)	一人分量 (g)	一人分量 (g)	一人分量 (g)	一人分量 (g)	一人分量 (g)
食材名	牛乳 206.00 ○ 精白米 100.00 □ 学校給食用強化米 0.30 豚肉 32.50 ○ 料理酒 1.30 おろししょうが 0.26 △ おろしにんにく 0.26 △ にんじん 13.00 △ たまねぎ 39.00 △ じゃがいも 26.00 □ ズッキーニ 13.00 △ かぼちゃ 32.50 △ ピーマン 6.50 △ トマト 19.50 △ カレールー 17.50 △ トマトケチャップ 2.50 ウスターソース 2.50 こしょう 0.02 水 106.00  にんじん 7.80 △ キャベツ 39.00 △ きゅうり 19.50 △ パイン缶 13.00 △ なたね油 1.30 □ 三温糖 0.65 □ 酢 2.86 塩 0.26 こしょう 0.01	牛乳 206.00 ○ 精白米 100.00 □ 学校給食用強化米 0.30 豚肉 45.50 ○ 料理酒 1.30 おろししょうが 0.33 △ おろしにんにく 0.33 △ とうもろこし 0.13 にんじん 15.60 △ たまねぎ 45.50 △ たけのこ 15.60 △ キャベツ 45.50 △ 茎にんにく 10.40 △ 白ごま 1.30 □ ごま油 0.65 □ たまねぎ 1.56 □ こいくちしょうゆ 3.12 赤みそ 5.20 ○ じゃがいもでん粉 0.65 □ 水 13.00  鶏肉 13.00 ○ 料理酒 0.65 木綿豆腐 26.00 ○ にんじん 10.40 △ とうがん 39.00 △ しいたけ 3.90 △ チンゲンサイ 10.40 △ 丸鶏使用がらスープ 0.63 こいくちしょうゆ 1.87 こいくちしょうゆ 3.12 うすくちしょうゆ 0.18 塩 1.25 みりん風調味料 150.00 水 150.00  ヨーグルト80g 1個 ○	牛乳 206.00 ○ 精白米 100.00 □ 学校給食用強化米 0.30 白身魚天ぷら60g 1個 ○ 揚げ油 6.00 □ 細切りかまぼこ 7.80 ○ にんじん 6.50 △ もやし 15.60 △ きゅうり 13.00 △ とうもろこし 3.90 △ 三温糖 0.65 □ こいくちしょうゆ 1.95  鶏肉 13.00 ○ たまねぎ 26.00 △ 米粉めん 13.00 □ にんじん(星型) 3.90 △ オクラ 5.20 △ だし昆布 1.25 混合削り節 1.87 うすくちしょうゆ 3.12 料理酒 0.65 塩 0.31 水 175.00  七タゼリー40g 1個 □	牛乳 206.00 ○ 精白米 100.00 □ 学校給食用強化米 0.30 豚肉 39.00 ○ 料理酒 1.30 おろしにんにく 0.26 △ おろししょうが 0.26 △ たまねぎ 21.00 △ ピーマンミックス 14.00 △ トマト缶 14.00 △ なたね油 0.14 □ 丸鶏使用がらスープ 52.00 △ 三温糖 13.00 △ しいたけ 7.80 △ なす 13.00 △ 茎にんにく 13.00 △ 三温糖 1.04 ○ みりん風調味料 1.95 にんじん 2.60 こいくちしょうゆ 2.60 赤みそ 3.25 ○ 中みそ 3.90 ○ じゃがいもでん粉 0.78 □ 水 19.50  ちりめん 1.95 ○ 切干しだいこん 6.50 △ カットわかめ 0.65 ○ にんじん 7.80 △ きゅうり 19.50 △ 白ごま 1.04 □ 三温糖 1.56 □ 酢 3.12 うすくちしょうゆ 2.60	牛乳 206.00 ○ バターパン 75.00 □ 鶏肉70g 1切 ○ ガーリックパウダー 0.01 塩 0.14 こしょう 0.01 たまねぎ 21.00 △ ピーマンミックス 14.00 △ トマト缶 14.00 △ なたね油 0.14 □ 丸鶏使用がらスープ 0.28 三温糖 0.42 □ しいたけ 0.08 なす 0.01 ベーコン 10.40 ○ 料理酒 0.65 にんじん 10.40 △ たまねぎ 32.50 △ しめじ 6.50 △ じゃがいも 39.00 □ にんじん 0.04 丸鶏使用がらスープ 0.62 塩 0.37 こしょう 0.02 水 150.00	牛乳 206.00 ○ 精白米 100.00 □ 学校給食用強化米 0.30 豚肉 32.50 ○ 料理酒 1.04 おろししょうが 0.26 △ おろしにんにく 0.26 △ たまねぎ 71.50 ○ にんじん 26.00 △ 板こんにやく 45.50 △ たまねぎ 26.00 △ 干し椎茸 0.65 △ じゃがいも 78.00 □ さやいんげん 10.40 △ 三温糖 13.00 △ チンゲンサイ 2.08 □ 丸鶏使用がらスープ 7.15 こいくちしょうゆ 1.30 みりん風調味料 1.30 水 39.00  チキンハム 9.10 ○ カットわかめ 0.65 △ にんじん 9.10 △ キャベツ 39.00 △ きゅうり 13.00 △ レモン果汁 1.30 △ 三温糖 1.56 □ 酢 1.82 キャベツ 3.90 ○ ねぎ 1.04 □ 丸鶏使用がらスープ 0.75 こいくちしょうゆ 1.87 うすくちしょうゆ 1.50 ごま油 0.37 □ 塩 0.31 こしょう 0.02 水 150.00	精白米 100.00 □ 学校給食用強化米 0.30 牛肉 15.60 ○ 豚肉 15.60 ○ 料理酒 1.30 おろししょうが 0.26 △ にんじん 13.00 △ たまねぎ 32.50 △ たけのこ 19.50 △ 干し椎茸 0.65 △ はるさめ 13.00 □ チンゲンサイ 15.60 △ はくさいキムチ 15.60 △ 白ごま 1.30 □ 三温糖 1.95 □ こいくちしょうゆ 4.42 水 41.60  鶏肉 13.00 ○ 料理酒 1.04 木綿豆腐 26.00 ○ カットわかめ 1.04 ○ にんじん 10.40 △ キャベツ 19.50 △ たまねぎ 19.50 △ じゃがいも 19.50 △ ねぎ 3.90 △ 丸鶏使用がらスープ 0.75 こいくちしょうゆ 1.87 うすくちしょうゆ 1.50 ごま油 0.37 □ 塩 0.31 こしょう 0.02 水 150.00	
エネ塩分	721 kcal   2.7 g	749 kcal   2.8 g	761 kcal   1.7 g	730 kcal   2.3 g	784 kcal   3.0 g	732 kcal   1.9 g	722 kcal   2.1 g	700 kcal   2.6 g
日(曜)	13(月)	14(火)	15(水)	16(木)	17(金)			
献立	牛乳 古代米ごはん あじフライ 更紗あえ ゆめまる汁	牛乳 コッペパン なすとトマトのスパゲッティ ベーコンと野菜のソテー	牛乳 ごはん 肉じゃが 酢の物	牛乳 ごはん ゴーヤチャンプルー ちくわのマヨネーズあえ	牛乳 ごはん 五目卵焼き うりだこ 冬瓜の鶏そぼろ煮			
献立	一人分量 (g)	一人分量 (g)	一人分量 (g)	一人分量 (g)	一人分量 (g)			
食材名	牛乳 206.00 ○ 精白米 100.00 □ 古代米ミックス 3.00 □ 学校給食用強化米 0.30 あじフライ60g 1個 ○ 揚げ油 6.00 □ 錦糸卵 6.50 ○ にんじん 6.50 △ もやし 23.40 △ きくらげ 0.13 △ こまつな 10.40 △ 三温糖 0.78 □ 酢 1.04 うすくちしょうゆ 1.17  木綿豆腐 19.50 ○ 油揚げ 5.20 ○ にんじん 10.40 △ たまねぎ 19.50 △ じゃがいも 26.00 □ なす 10.40 △ ねぎ 3.90 △ だし煮干し 2.50 中みそ 10.62 ○ 水 150.00	牛乳 206.00 ○ コッペパン 75.00 □ カットスパゲッティ 26.00 □ 豚肉 26.00 ○ 料理酒 0.65 おろしにんにく 0.26 △ にんじん 13.00 △ 絹揚げ 45.50 △ たまねぎ 9.10 △ マッシュルーム 45.50 △ なす 10.40 △ ピーマン 7.80 △ トマト缶 13.00 △ トマトケチャップ 2.34 ウスターソース 1.30 丸鶏使用がらスープ 0.65 塩 0.39 こしょう 0.02 水 78.00  ベーコン 10.40 ○ にんじん 10.40 △ キャベツ 39.00 △ きゅうり 45.50 △ さやいんげん 10.40 △ とうもろこし 5.20 △ なたね油 0.65 □ 塩 0.23 こしょう 0.01	牛乳 206.00 ○ 精白米 100.00 □ 学校給食用強化米 0.30 牛肉 39.00 ○ 料理酒 1.04 さつま揚げ 13.00 ○ 木綿豆腐 32.50 ○ にんじん 19.50 △ たまねぎ 45.50 △ 糸こんにやく 19.50 △ じゃがいも 78.00 △ さやいんげん 10.40 △ 和え物用花かつお 2.34 三温糖 7.15 みりん風調味料 4.55 塩 26.00 水 26.00  ちりめん 2.60 ○ カットわかめ 0.65 ○ にんじん 7.80 △ キャベツ 39.00 △ きゅうり 19.50 △ 三温糖 1.30 □ 酢 3.12 うすくちしょうゆ 1.69 塩 0.13	牛乳 206.00 ○ 精白米 100.00 □ 学校給食用強化米 0.30 豚肉 39.00 ○ 料理酒 1.30 おろししょうが 0.26 △ 木綿豆腐 104.00 ○ にんじん 15.60 △ たまねぎ 32.50 △ しめじ 7.80 △ もやし 26.00 △ にがうり 13.00 △ 和え物用花かつお 0.65 ○ 三温糖 0.39 みりん風調味料 4.55 塩 0.29 ごま油 0.65  ちくわスライス 10.40 ○ にんじん 9.10 △ じゃがいも 39.00 □ きゅうり 13.00 △ とうもろこし 6.50 △ ノンエッグマヨネーズ 7.15 △ 酢 0.39 うすくちしょうゆ 0.78	牛乳 206.00 ○ 精白米 100.00 □ 学校給食用強化米 0.30 五目卵焼き60g 1個 ○ たこ 13.00 ○ カットわかめ 0.39 にんじん 3.90 △ きゅうり 26.00 △ 三温糖 0.78 □ 酢 2.08 うすくちしょうゆ 1.04  鶏ひき肉 32.50 ○ 料理酒 1.30 絹揚げ 26.00 ○ にんじん 13.00 △ たまねぎ 19.50 △ 板こんにやく 19.50 △ しめじ 6.50 △ とうがん 52.00 △ さやいんげん 6.50 △ 三温糖 1.56 □ こいくちしょうゆ 2.60 うすくちしょうゆ 2.60 みりん風調味料 1.30 塩 0.13 じゃがいもでん粉 1.30 □ 水 65.00			
エネ塩分	735 kcal   2.3 g	714 kcal   3.4 g	776 kcal   2.2 g	742 kcal   1.7 g	712 kcal   2.0 g			
	食育の日		行事食:七夕		広島県の郷土料理			

○: 赤のなかまの食べ物 (主に体をつくる)

△: 緑のなかまの食べ物 (主に体の調子を整える)

□: 黄のなかまの食べ物 (主にエネルギーのもとになる)



# 7月 学校給食献立表 C

令和8年度  
東広島学校給食センター

日(曜)	1(水)	2(木)	3(金)	6(月)	7(火)	8(水)	9(木)	10(金)
献立	牛乳 コッペパン なすとトマトのスパゲッティ ジャーマンポテト	牛乳 ごはん 白身魚天ぷら 五色あえ 七タ汁 七タゼリー	牛乳 ごはん 親子煮 ひろしまドレみそ♪レモン	牛乳 ごはん スタミナ炒め 冬瓜の中華スープ ヨーグルト	牛乳 ごはん ゴーヤチャンプルー ちくわのマヨネーズあえ	牛乳 バターパン 鶏肉のラタトゥイユソースかけ コンソメスープ	牛乳 ごはん 生揚げの中華煮 パンパンジー	牛乳 古代米ごはん あじフライ 更紗あえ ゆめまる汁
食材名	牛乳 206.00 ○ コッペパン 75.00 □ カットスパゲッティ 26.00 □ 豚肉 26.00 ○ 料理酒 0.65 おろしにんにく 0.26 △ にんじん 13.00 △ たまねぎ 45.50 △ マッシュルーム 9.10 △ なす 10.40 △ ピーマン 7.80 △ トマト缶 13.00 △ トマトケチャップ 19.50 △ ウスターソース 1.30 丸鶏使用がらスープ 0.65 塩 0.39 こしょう 0.02 水 78.00 チキンハム 10.40 ○ なたね油 0.78 □ にんじん 6.50 △ たまねぎ 13.00 △ じゃがいも 45.50 △ えだまめ 7.80 △ 塩 0.32 こしょう 0.01	牛乳 206.00 ○ 精白米 100.00 □ 学校給食用強化米 0.30 白身魚天ぷら60g 1個 ○ 揚げ油 6.00 □ 細切りかまぼこ 7.80 ○ にんじん 6.50 △ もやし 15.60 △ きゅうり 13.00 △ とうもろこし 3.90 △ 三温糖 0.65 □ こいくちしょうゆ 1.95 鶏肉 13.00 ○ たまねぎ 26.00 □ 米粉めん 13.00 □ にんじん(星型) 3.90 △ オクラ 5.20 △ だし昆布 1.25 混合削り節 1.87 うすくちしょうゆ 3.12 料理酒 0.65 塩 0.31 水 175.00 七タゼリー40g 1個 □	牛乳 206.00 ○ 精白米 100.00 □ 学校給食用強化米 0.30 鶏肉 32.50 ○ 料理酒 1.30 たまご 26.00 ○ にんじん 23.40 △ たまねぎ 45.50 △ 板こんにゃく 26.00 △ 干し椎茸 0.65 △ じゃがいも 78.00 □ さやいんげん 10.40 △ 三温糖 2.08 □ こいくちしょうゆ 7.15 みりん風調味料 1.30 水 39.00 チキンハム 9.10 ○ カットわかめ 0.65 ○ にんじん 9.10 △ キャベツ 39.00 △ きゅうり 13.00 ○ レモン果汁 1.30 △ 三温糖 1.56 □ 酢 1.82 中みそ 3.90 ○	牛乳 206.00 ○ 精白米 100.00 □ 学校給食用強化米 0.30 豚肉 45.50 ○ 料理酒 1.30 おろししょうが 0.33 △ おろしにんにく 0.33 △ トウバンジャン 0.13 にんじん 15.60 △ たまねぎ 45.50 △ しめじ 15.60 △ たけのこ 45.50 △ キャベツ 10.40 △ 和え物用花かつお 10.40 △ 白ごま 1.30 □ ごま油 0.65 □ 三温糖 1.56 □ 塩 3.12 こいくちしょうゆ 5.20 ○ 赤みそ 0.65 □ じゃがいもでん粉 13.00 ちくわスライス 10.40 ○ にんじん 9.10 △ たまねぎ 32.50 △ しめじ 39.00 □ じゃがいも 0.04 きゅうり 6.50 △ とうもろこし 6.50 △ 塩 0.37 酢 0.39 うすくちしょうゆ 0.78 チンゲンサイ 10.40 △ 丸鶏使用がらスープ 0.63 こいくちしょうゆ 1.87 うすくちしょうゆ 3.12 塩 0.18 みりん風調味料 1.25 水 150.00 ヨーグルト80g 1個 ○	牛乳 206.00 ○ 精白米 100.00 □ 学校給食用強化米 0.30 豚肉 39.00 ○ 料理酒 1.30 おろししょうが 0.26 △ 木綿豆腐 104.00 ○ にんじん 15.60 △ たまねぎ 32.50 △ しめじ 7.80 △ もやし 26.00 △ にがうり 13.00 △ 和え物用花かつお 0.65 ○ 三温糖 0.39 □ ごま油 4.55 □ 塩 0.29 こしょう 0.65 □ ちくわスライス 10.40 ○ にんじん 9.10 △ たまねぎ 32.50 △ しめじ 39.00 □ じゃがいも 0.04 きゅうり 6.50 △ とうもろこし 6.50 △ 塩 0.37 酢 0.39 うすくちしょうゆ 0.78	牛乳 206.00 ○ バターパン 75.00 □ 鶏肉70g 1切 ○ ガーリックパウダー 0.01 塩 0.14 こしょう 0.01 たまねぎ 21.00 △ ピーマンミックス 14.00 △ トマト缶 14.00 △ なたね油 0.14 □ 丸鶏使用がらスープ 0.28 三温糖 0.42 □ 塩 0.08 こしょう 0.01 ベーコン 10.40 ○ 料理酒 0.65 みりん風調味料 10.40 △ たまねぎ 32.50 △ しめじ 6.50 △ じゃがいも 39.00 □ 鶏ささみ(チャンク) 13.00 ○ にんじん 6.50 △ もやし 45.50 △ きゅうり 13.00 △ 白すりごま 0.65 □ 白ごま 0.65 □ ごま油 1.04 □ 三温糖 1.04 □ 酢 3.12 こいくちしょうゆ 2.21	牛乳 206.00 ○ 精白米 100.00 □ 学校給食用強化米 0.30 鶏肉 32.50 ○ 料理酒 1.04 揚げ油 0.26 △ おろししょうが 0.26 △ おろしにんにく 0.26 △ たまねぎ 71.50 ○ 綿揚げ 14.00 △ にんじん 26.00 △ たまねぎ 52.00 △ たけのこ 26.00 △ しいたけ 6.50 △ チンゲンサイ 13.00 △ 丸鶏使用がらスープ 0.78 三温糖 0.65 □ 酢 1.17 こいくちしょうゆ 5.85 みりん風調味料 1.30 木綿豆腐 19.50 ○ 油揚げ 5.20 ○ にんじん 10.40 △ たまねぎ 19.50 △ じゃがいも 26.00 □ なす 10.40 △ ねぎ 3.90 △ だし煮干し 2.50 中みそ 10.62 ○ 水 150.00	エネ塩分 712 kcal   3.5 g   761 kcal   1.7 g   722 kcal   2.1 g   749 kcal   2.8 g   742 kcal   1.7 g   784 kcal   3.0 g   732 kcal   1.9 g   735 kcal   2.3 g
行事食		行事食:七タ	ひろしま給食					食育の日
日(曜)	13(月)	14(火)	15(水)	16(木)	17(金)			
献立	牛乳 夏野菜カレーライス (ごはん) (夏野菜カレーライスのルウ) ハワイアンサラダ	牛乳 ごはん 五目卵焼き うりだこ 冬瓜の鶏そぼろ煮	牛乳 コッペパン チキンピーンズ ベーコンと野菜のソテー	牛乳 ごはん さばの塩焼き きゅうりのピリッとあえ 鶏団子汁	牛乳 ごはん チャブチェ わかめスープ			
食材名	牛乳 206.00 ○ 精白米 100.00 □ 学校給食用強化米 0.30 豚肉 32.50 ○ 料理酒 1.30 おろししょうが 0.26 △ おろしにんにく 0.26 △ にんじん 13.00 △ たまねぎ 39.00 △ じゃがいも 26.00 □ 三温糖 10.40 △ ズッキーニ 13.00 △ かぼちゃ 32.50 △ ピーマン 6.50 △ トマト 19.50 △ カレールウ 17.50 △ トマトケチャップ 2.50 ウスターソース 2.50 こしょう 0.02 水 106.00 にんじん 7.80 △ キャベツ 39.00 △ きゅうり 19.50 △ バイン缶 13.00 △ なたね油 1.30 □ 三温糖 0.65 □ 酢 2.86 塩 0.26 こしょう 0.01	牛乳 206.00 ○ 精白米 100.00 □ 学校給食用強化米 0.30 五目卵焼き60g 1個 ○ たこ 13.00 ○ カットわかめ 0.39 ○ にんじん 3.90 △ たまねぎ 26.00 △ きゅうり 26.00 △ じゃがいも 0.78 □ マッシュルーム 10.40 △ 丸鶏使用がらスープ 0.59 トマトケチャップ 13.00 △ ウスターソース 1.95 三温糖 0.52 □ 塩 0.26 こしょう 0.02 水 52.00 ベーコン 10.40 ○ にんじん 10.40 △ たまねぎ 45.50 △ キャベツ 10.40 △ さやいんげん 6.50 △ 三温糖 5.20 △ こいくちしょうゆ 2.60 うすくちしょうゆ 2.60 みりん風調味料 1.30 塩 0.13 じゃがいもでん粉 1.30 □ 水 65.00	牛乳 206.00 ○ コッペパン 75.00 □ 鶏肉 32.50 ○ 料理酒 1.04 おろしにんにく 0.26 △ 大豆(乾) 13.00 ○ にんじん 26.00 △ たまねぎ 52.00 △ じゃがいも 65.00 △ マッシュルーム 10.40 △ 丸鶏使用がらスープ 0.59 ごま油 0.52 □ 三温糖 0.52 □ 酢 1.04 こいくちしょうゆ 1.95 塩 0.26 こしょう 0.02 水 52.00 ベーコン 10.40 ○ にんじん 10.40 △ たまねぎ 45.50 △ キャベツ 10.40 △ さやいんげん 6.50 △ 三温糖 5.20 △ だし昆布 0.65 □ 混合削り節 0.23 こいくちしょうゆ 0.01	牛乳 206.00 ○ 精白米 100.00 □ 学校給食用強化米 0.30 さば60g 1切 ○ 塩 0.24 にんじん 5.00 △ だいこん 22.00 △ きゅうり 20.00 △ 一味唐辛子 0.01 ごま油 0.52 □ 三温糖 0.52 □ 酢 1.04 こいくちしょうゆ 1.95 鶏つくね 24.00 ○ 冷凍サイコロ豆腐 24.00 ○ 油揚げ 3.60 ○ にんじん 7.20 △ たまねぎ 18.00 △ ごぼう 9.60 △ しめじ 7.20 △ ねぎ 3.60 △ だし昆布 1.25 混合削り節 2.50 にんじん 10.40 △ たまねぎ 19.50 △ キャベツ 19.50 △ ねぎ 3.90 △ 丸鶏使用がらスープ 0.75 こいくちしょうゆ 1.87 うすくちしょうゆ 1.50 ごま油 0.37 □ 塩 0.31 こしょう 0.02 水 150.00	牛乳 206.00 ○ 精白米 100.00 □ 学校給食用強化米 0.30 牛肉 15.60 ○ 豚肉 15.60 ○ 料理酒 1.30 おろししょうが 0.26 △ おろしにんにく 0.26 △ にんじん 13.00 △ たまねぎ 32.50 △ たけのこ 19.50 △ 干し椎茸 0.65 △ はるさめ 13.00 ○ チンゲンサイ 15.60 △ はくさいキムチ 15.60 △ 白ごま 1.30 □ 三温糖 1.95 □ こいくちしょうゆ 4.42 水 41.60 鶏肉 13.00 ○ 料理酒 1.04 木綿豆腐 26.00 ○ カットわかめ 1.04 ○ にんじん 10.40 △ たまねぎ 19.50 △ キャベツ 19.50 △ ねぎ 3.90 △ 丸鶏使用がらスープ 0.75 こいくちしょうゆ 1.87 うすくちしょうゆ 1.50 ごま油 0.37 □ 塩 0.31 こしょう 0.02 水 150.00			
エネ塩分	721 kcal   2.7 g	712 kcal   2.0 g	735 kcal   3.2 g	713 kcal   2.0 g	700 kcal   2.6 g			

○ : 赤のなかまの食べ物 (主に体をつくる)

△ : 緑のなかまの食べ物 (主に体の調子を整える)

□ : 黄のなかまの食べ物 (主にエネルギーのもとになる)