



7月 学校給食献立表

令和7年度発行
東広島北部学校給食センター

日(曜)		1(火)		2(水)		3(木)		4(金)		7(月)		8(火)		9(水)		10(木)		11(金)	
献立		牛乳 ごはん さばの塩焼き うりだこ 豆まめみそ汁		牛乳 ごはん 親子煮 ごまあえ		牛乳 ごはん 黒糖パン チキンピーズ フレンチーズサラダ		牛乳 ごはん 豆腐となすの中華煮 パンサンスー		牛乳 ごはん 白身魚天ぷら ピリッと漬け 七タ汁 七タゼリー		牛乳 ごはん 肉じゃが ひろしまドレみそ♪レモン		牛乳 ごはん スタミナ丼の具 シャキッとポテトの中華あえ ヨーグルト		牛乳 リッチパン チキンカツ ラタトゥイユソース ジュリアンスープ		牛乳 ごはん 五目卵焼き しそひじきあえ 鶏団子汁	
献立の材料		牛乳	○	牛乳	○	牛乳	○	牛乳	○	牛乳	○	牛乳	○	牛乳	○	牛乳	○	牛乳	○
		精白米 学校給食用強化米	□	精白米 学校給食用強化米	□	黒糖パン	□	精白米 学校給食用強化米	□	精白米 学校給食用強化米	□	精白米 学校給食用強化米	□	精白米 学校給食用強化米	□	リッチパン	□	精白米 学校給食用強化米	□
		さば	○	鶏肉	○	鶏肉	○	豚肉	○	白身魚天ぷら	○	牛肉	○	豚肉	○	チキンカツ	○	五目卵焼き	○
		塩		料理酒		料理酒		料理酒		揚げ油	□	料理酒	□	料理酒	□	揚げ油	□	なだね油	□
		なたね油	□	にんじん	△	おろしにんにく	△	おろしにんにく	△	だいこん	△	にんじん	△	おろしにんにく	△	たまねぎ	△	ピーマン	△
		たまねぎ	△	たまねぎ	△	おろししょうが	△	おろししょうが	△	きゅうり	△	たまねぎ	△	おろししょうが	△	きピーマン	△	こまつな	△
		たこ	○	じゃがいも	□	にんじん	□	トウバンジャン	△	じゃがいも	□	トウバンジャン	△	にんじん	△	なす	△	にんじん	△
		きゅうり	△	板こんにゃく	△	にんじん	□	木綿豆腐	○	糸こんにゃく	△	糸こんにゃく	△	なす	△	トマト缶	△	しそひじきの佃煮	○
		にんじん	△	いんげん	△	マッシュルーム	△	にんじん	△	三温糖	□	さつま揚げ	○	たまねぎ	△	なたね油	△	こいくちしょうゆ	○
		カットわかめ	○	たまご	○	丸鶏使用がらスープ	△	たまねぎ	△	こいくちしょうゆ	△	絹揚げ	○	だけのこ	○	キャベツ	△	鶏つくね	○
		三温糖	□	干し椎茸	□	トマトケチャップ	△	なす	△	酢	△	グリーンピース	△	キャベツ	△	三温糖	△	木綿豆腐	○
		酢		こいくちしょうゆ		ウスターソース		ねぎ	△	ごま油	△	三温糖	□	にら	□	丸鶏使用がらスープ	△	たまねぎ	△
		うすくちしょうゆ		みりん風味料		三温糖	□	三温糖	△	一味唐辛子	△	三温糖	□	こいくちしょうゆ	△	ガーリックパウダー	□	にんじん	△
		生揚げ	○	水		塩		こしょう		鶏肉	○	こいくちしょうゆ	○	水	○	塩	△	だいこん	△
		たまねぎ	△	キャベツ	△	こしょう		水		細切りかまぼこ	○	みりん風味料	○	赤みそ	○	こしょう	△	ごぼう	△
		じゃがいも	□	にんじん	△	水		丸鶏使用がらスープ		にんじん(星型)	△	みりん風味料	△	でん粉	□	ベーコン	○	ねぎ	△
		にんじん	△	こまつな	△	キャベツ	△	でん粉	□	水	△	キャベツ	△	水	○	料理酒	△	だし昆布	△
		ねぎ	△	白ごま	□	たまねぎ	△	水		きゅうり	△	きゅうり	△	たまねぎ	△	たまねぎ	△	混合削り節	△
		豆乳	○	白すりごま	□	にんじん	△	干し椎茸	△	にんじん	△	にんじん	△	カットわかめ	○	キャベツ	△	えのきだけ	△
		中みそ	○	きゅうり	□	とうもろこし	△	チキンハム	○	オクラ	△	オクラ	△	中みそ	○	えのきだけ	△	こいくちしょうゆ	△
		だし煮干し		三温糖	□	ダイスチーズ	○	はるさめ	□	だし昆布	△	三温糖	□	三温糖	□	パセリ(乾)	△	うすくちしょうゆ	△
		水		こいくちしょうゆ		三温糖	□	もやし	△	きゅうり	△	酢	□	白ごま	□	丸鶏使用がらスープ	△	塩	
						なたね油	□	にんじん	△	混合削り節	△	レモン果汁	△	三温糖	□	塩		水	
						塩	□	白ごま	□	うすくちしょうゆ	△			ごま油	□	こしょう			
						こしょう		三温糖	□	水						水			
								酢		七タゼリー	□								
								こいくちしょうゆ											
								ごま油	□										

日(曜)		14(月)		15(火)		16(水)		17(木)		18(金)	
献立		牛乳 ごはん ゴーヤチャンプルー 五色あえ		牛乳 ごはん ゴーヤキムチ じゃがじゃこ揚げ ナムル		牛乳 ごはん 夏野菜カレー ハワイアンサラダ		牛乳 コッペパン パスタのトマトソース煮 枝豆サラダ		牛乳 古代米ごはん あじフライ 更紗あえ ゆめまる汁	
献立の材料		牛乳 ○ 精白米 □ 学校給食用強化米 豚肉 ○ おろししょうが △ 料理酒 △ 木綿豆腐 ○ にんじん △ たまねぎ △ もやし △ しめじ △ にがうり △ 和え物用花かつお ○ 三温糖 □ こいくちしょうゆ 塩 ごま油 □ きゅうり △ だいこん △ にんじん △ とうもろこし △ きくらげ △ 三温糖 □ うすくちしょうゆ		牛乳 ○ 精白米 □ 学校給食用強化米 豚肉 ○ 料理酒 △ 絹揚げ ○ はくさいキムチ △ たまねぎ △ にんじん △ キャベツ △ しいたけ △ にら △ こいくちしょうゆ 塩 三温糖 □ じゃがいも □ 揚げ油 □ 水 ○ ちりめん ○ 塩 もやし △ きゅうり △ にんじん △ パインアップル缶 △ ごま油 □ 酢 □ 三温糖 □ こいくちしょうゆ 塩		牛乳 ○ 精白米 □ 学校給食用強化米 鶏肉 ○ 料理酒 △ おろしにんにく △ おろししょうが △ にんじん △ たまねぎ △ なす △ ズッキーニ △ かぼちゃ △ トマト缶 △ カレールウ △ トマトケチャップ △ ウスターソース △ こしょう 水 キャベツ △ きゅうり △ にんじん △ パインアップル缶 △ なたね油 □ 酢 □ 三温糖 □ こしょう		牛乳 ○ コッペパン □ カットスバゲッティ □ 鶏肉 ○ 料理酒 △ おろしにんにく △ たまねぎ △ にんじん △ マッシュルーム △ トマト缶 △ パセリ(乾) △ 丸鶏使用がらスープ △ トマトケチャップ △ 塩 こしょう 水 ツナ油漬け ○ えだまめ △ じゃがいも □ にんじん △ きゅうり △ なす △ だし煮干し □ 中みそ ○ 水 食育の日		牛乳 ○ 精白米 □ 黒米 □ 学校給食用強化米 あじフライ ○ 揚げ油 □ 錦糸卵 ○ ピーマン △ にんじん △ もやし △ 塩昆布 ○ ごま油 □ 塩 こしょう 木綿豆腐 ○ 油揚げ ○ にんじん △ たまねぎ △ じゃがいも □ なす △ ねぎ △ 中まで赤いじゃがいも ○ ドラゴンレッド	
エネルギー	食塩	567 kcal	1.2 g	584 kcal	1.5 g	634 kcal	2.2 g	618 kcal	2.0 g	621 kcal	2.1 g

※物資の都合により、献立を変更することがあります。
※栄養価は4年生です。
※○△□について…○:おもに体をつくるものになる食品(赤) △:おもに体の調子を整えるものになる食品(緑) □:おもに体エネルギーのものになる食品(黄)(こんにゃくは、いも類(黄))に分類されますが、体内の働きで「おもに体の調子を整えるものになる食品(緑)」に分類



きゅうり



ピーマン



キャベツ



じゃがいも
(ドラゴンレッド)



なす



ズッキーニ



中まで赤いじゃがいも
ドラゴンレッド

7月の給食では、
有機農家の「百や」さん（東広島市志和町）が栽培された
じゃがいも（ドラゴンレッド）を使用予定です。

品種名は「西海31号」です。長崎県農林技術開発セン
ターで育成され、品種登録されました。調理用や加工用
として、彩り豊かな食卓を飾ることが期待されます。

文献：JA全農ながさき園芸部特産課