7月　学校給食献立表

令和８年度発行
東広島北部学校給食センター

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 五目卵焼き うりだこ 冬瓜の鶏そぼろ煮 郷土料理	牛乳 コッペパン チキンビーンズ ツナサラダ	牛乳 ごはん チャプチェ ナムル	牛乳 ごはん ゴーヤチャンプルー じゃこあえ	牛乳 ごはん 白身魚天ぷら 五色あえ 七夕汁 七夕ゼリー 行事食　七夕	牛乳 ごはん 親子煮 きゅうりのピリッとあえ	牛乳 バターパン グリルチキン ラタトゥイユソース コンソメスープ	牛乳 ごはん 豚肉となすのみそ炒め 春雨あえ
献立の材料	牛乳 ○ 精白米 □ 学校給食用強化米 五目卵焼き ○ なたね油 □ たこ ○ にんじん △ きゅうり △ カットわかめ ○ 三温糖 □ 酢 うすくちしょうゆ 鶏ひき肉 ○ 料理酒 絹揚げ ○ たまねぎ △ にんじん △ 板こんにゃく △ しめじ △ とうがん △ さやいんげん △ 三温糖 □ みりん風調味料 こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ 塩 じゃがいもでん粉 □ 水	牛乳 ○ コッペパン □ 鶏肉 ○ 料理酒 おろしにんにく △ 大豆（乾）○ たまねぎ △ にんじん △ じゃがいも □ マッシュルーム △ 丸鶏使用がらスープ トマトケチャップ ウスターソース 三温糖 □ 塩 こしょう 水 ツナ油漬け ○ キャベツ △ きゅうり △ にんじん △ なたね油 □ 三温糖 □ 酢 塩 こしょう	牛乳 ○ 精白米 □ 学校給食用強化米 牛肉 ○ 豚肉 ○ 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 △ たけのこ △ 干し椎茸 △ はるさめ □ ピーマン △ 白ごま □ 三温糖 □ こいくちしょうゆ オイスターソース 塩 こしょう 水 チキンハム ○ きゅうり △ もやし △ にんじん △ 三温糖 □ こいくちしょうゆ 塩 ごま油 □	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 □ ちりめん ○ じゃがいも □ キャベツ △ にんじん △ こまつな △ 三温糖 □ 酢 こいくちしょうゆ	牛乳 ○ 精白米 □ 学校給食用強化米 白身魚天ぷら ○ 揚げ油 □ こまつな △ しめじ △ にんじん △ もやし △ とうもろこし △ こいくちしょうゆ 三温糖 □ 鶏肉 ○ 細切りかまぼこ ○ にんじん（星型） △ たまねぎ △ 米粉めん □ オクラ △ だし昆布 混合削り節 うすくちしょうゆ 塩 水 七夕ゼリー □	牛乳 ○ 精白米 □ 学校給食用強化米 鶏肉 ○ 料理酒 にんじん △ たまねぎ △ じゃがいも □ 板こんにゃく △ 干し椎茸 △ さやいんげん △ だまこ ○ 三温糖 □ こいくちしょうゆ みりん風調味料 水 きゅうり △ だいこん △ にんじん △ 塩 三温糖 □ こいくちしょうゆ 酢 ごま油 □ 一味唐辛子	牛乳 ○ バターパン □ 鶏肉 ○ ガーリックパウダー 塩 こしょう なたね油 □ たまねぎ △ ﾋﾟｰﾏﾝﾐｯｸｽ（ﾀﾞｲｽ） △ なす △ トマト缶 △ なたね油 □ 三温糖 □ 丸鶏使用がらスープ 塩 こしょう ベーコン ○ 料理酒 にんじん △ たまねぎ △ じゃがいも □ キャベツ △ パセリ(乾) △ 丸鶏使用がらスープ 塩 こしょう 水	牛乳 ○ 精白米 □ 学校給食用強化米 豚肉 ○ 料理酒 おろしにんにく △ おろししょうが △ トウバンジャン 絹揚げ ○ にんじん △ たまねぎ △ 干し椎茸 △ なす △ ピーマン △ 三温糖 □ みりん風調味料 こいくちしょうゆ 赤みそ ○ 中みそ ○ じゃがいもでん粉 □ 水 チキンハム ○ はるさめ □ もやし △ きゅうり △ にんじん △ 三温糖 □ 酢 うすくちしょうゆ 塩 ごま油 □
エネルギー / 食塩相当量	592 kcal / 1.6 g	598 kcal / 2.2 g	596 kcal / 1.1 g	573 kcal / 1.2 g	635 kcal / 1.3 g	592 kcal / 1.7 g	600 kcal / 2.2 g	600 kcal / 1.6 g

日(曜)	13(月)	14(火)	15(水)	16(木)	17(金)
献立	牛乳 ごはん 夏野菜カレー ハワイアンサラダ	牛乳 ごはん 肉じゃが ひろしまドレみそ♪レモン ひろしま給食	牛乳 ごはん 豚しゃぶサラダ 冬瓜の中華スープ	牛乳 リッチパン トマトソーススパゲッティ 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 食育の日
献立の材料	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 △ ズッキーニ △ かぼちゃ △ なす △ 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 △ パイン缶 △ なたね油 □ 酢 三温糖 □ 塩 こしょう	牛乳 ○ 精白米 □ 学校給食用強化米 豚肉 ○ 料理酒 にんじん △ たまねぎ △ じゃがいも □ 糸こんにゃく △ 絹揚げ ○ さやいんげん △ 三温糖 □ こいくちしょうゆ みりん風調味料 水 キャベツ △ きゅうり △ にんじん △ カットわかめ ○ 中みそ ○ 三温糖 □ 酢 レモン果汁 △	牛乳 ○ 精白米 □ 学校給食用強化米 豚肉 ○ 料理酒 おろしにんにく △ おろししょうが △ じゃがいも □ キャベツ △ にんじん △ もやし △ ピーマン △ 白ごま □ 白すりごま □ 三温糖 □ こいくちしょうゆ 酢 塩 ごま油 □ 鶏肉 ○ 料理酒 絹揚げ(ミニ) ○ にんじん △ とうがん △ はるさめ □ チンゲンサイ △ 丸鶏使用がらスープ こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ 塩 水	牛乳 ○ リッチパン □ カットスパゲッティ □ 豚肉 ○ 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 △ ピーマン △ トマト缶 △ トマトケチャップ ウスターソース 丸鶏使用がらスープ 塩 こしょう 水 ツナ油漬け ○ えだまめ △ キャベツ △ にんじん △ きゅうり △ なたね油 □ 三温糖 □ 酢 塩 こしょう	牛乳 ○ 精白米 □ 玄米　黒米　赤米 □ 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 △ きくらげ △ ごま油 □ うすくちしょうゆ 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 △ だし煮干し 中みそ ○ 水
エネルギー / 食塩相当量	598 kcal / 2.2 g	580 kcal / 1.5 g	578 kcal / 1.2 g	660 kcal / 2.7 g	621 kcal / 2.0 g

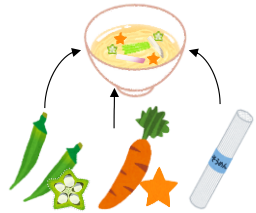
五節句 七夕の節句

7月7日は、五節句の一つである七夕です。七夕は、笹に願い事を書いた５色の短冊を飾り付け、技芸の上達を願う日です。

☆給食では、七夕にちなんだ給食が登場します☆

七夕汁

天の川をイメージした米粉めんを入れ、星型のにんじんと、星型のオクラを浮かべた**七夕汁**。



五色あえ

そして、５色の短冊にちなんで、青（緑）、赤、黄、白、黒（茶）の**５つの色の食材を入れた和え物**です。

※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とになる食品（赤）　△：おもに体の調子を整えるもとになる食品（緑）　□：おもに体エネルギーのもとになる食品（黄）（こんにゃくは、いも類(黄)に分類されますが、体内での働きで「おもに体の調子を整えるもとになる食品(緑)」に分類）