





# 7月 学校給食献立表

令和2年度発行  
東広島北部学校給食センター

日	献立名	おもに体をつくるもとになる		おもに体の調子を整えるもとになる		おもにエネルギーのもとになる		エネルギーたんぱく質塩分	日	献立名	おもに体をつくるもとになる		おもに体の調子を整えるもとになる		おもにエネルギーのもとになる		エネルギーたんぱく質塩分
		魚・肉・卵豆・豆製品	牛乳・乳製品小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜果物	穀類・いも類砂糖	油脂・種実				魚・肉・卵豆・豆製品	牛乳・乳製品小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜果物	穀類・いも類砂糖	油脂・種実	
1水	牛乳 バターパン 鶏肉のマーマレードソース ミルクスープ	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ しめじ	バターパン マーマレード さとう でんぷん じゃがいも	あぶら	843 kcal 32.3 g 3.7 g	20月	牛乳 ちらしずし ししゃもの天ぷら かきたま汁	ししゃもてんぷら たまご とつぷ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ	ちらしずし でんぷん	あぶら	758 kcal 29.1 g 3.4 g
2木	牛乳 ごはん チャブチェ シャキッと ポテトの中華あえ	ぶたにく	ぎゅうにゅう ちりめん	にんじん チンゲンツアイ こまつな	しょうが たまねぎ たけのこ しめじ はくさい	にんにく ごめ さとう はるさめ じゃがいも	ごまあぶら ごま	727 kcal 24.4 g 1.9 g	21火	牛乳 ごはん 家常豆腐 もやしナムル	ぶたにく なまあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	にんにく しょうが たまねぎ もやし ほししいたけ たけのこ キャベツ とうもろこし	ごめ さとう でんぷん	ごまあぶら	772 kcal 31.5 g 2.2 g
3金	牛乳 ごはん ゴーヤチャンプルー おかかあえ	ぶたにく とうふ いたたまご かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん	にんにく たまねぎ ゴーヤ しめじ キャベツ もやし	ごめ さとう	ごまあぶら	721 kcal 31.8 g 1.7 g	22水	牛乳 リッチパン コロッケ サマーミネストローネ	コロッケ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん トマト パセリ	たまねぎ キャベツ とうもろこし ズッキーニ マッシュルーム	リッチパン さとう	あぶら	871 kcal 30.2 g 3.0 g
6月	牛乳 ごはん キスフライ 七夕汁 七夕ゼリー	キスフライ とりにく あぶらあげ なると	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	しめじ たまねぎ	ごめ おこめん たなばたゼリー	あぶら	754 kcal 27.7 g 1.9 g	23木 24金 海の日 スポーツの日 								
7火	牛乳 ごはん 高野豆腐のうま煮 しらすあえ	とりにく こうやとうふ さつまあげ	ぎゅうにゅう ちりめん	にんじん さやいんげん こまつな	たまねぎ キャベツ もやし	ごめ じゃがいも さとう		723 kcal 29.1 g 2.4 g	27月	牛乳 ごはん かぼちゃのそぼろ煮 わかめとじゃこの酢の物	とりにく なまあげ	ぎゅうにゅう ちりめん わかめ	かぼちゃ にんじん	たまねぎ こんにゃく えだまめ キャベツ きゅうり	ごめ さとう	ごま	753 kcal 26.9 g 2.2 g
8水	牛乳 黒糖パン ケフテス (肉団子のトマトソースかけ) レビスィア (ひよこ豆のスープ)	ミートボール とりにく ひよこめ	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ	こくとうパン さとう じゃがいも	あぶら	880 kcal 32.4 g 3.9 g	28火	牛乳 ごはん 春巻き うすら卵の中華スープ	はるまき ベーコン とうふ うすらたまご	ぎゅうにゅう わかめ		たけのこ たまねぎ ほししいたけ	ごめ でんぷん	あぶら ごまあぶら	880 kcal 23.9 g 2.4 g
9木	牛乳 ごはん 麻婆なす 中華あえ	ぶたにく なまあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	しょうが なす たまねぎ もやし きゅうり	ごめ さとう でんぷん	ごまあぶら	769 kcal 29.6 g 2.3 g	29水	牛乳 コッペパン ウインナーの ケチャップソース ABCスープ煮	ウインナー とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ とうもろこし	コッペパン さとう じゃがいも マカロニ	あぶら	757 kcal 33.4 g 3.9 g
10金	牛乳 ごはん ホキとポテトの バーベキューソース 磯香みそ汁	ホキ とうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう のり	にんじん ねぎ	にんにく たまねぎ しめじ	ごめ でんぷん フライドポテト さとう	あぶら	814 kcal 25.5 g 2.4 g	30木	牛乳 ごはん 肉豆腐 ごまあえ ヨーグルト	ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん こまつな	しょうが たまねぎ こんにゃく きゅうり キャベツ	ごめ さとう	ごま	761 kcal 30.3 g 2.2 g
13月	牛乳 ごはん 肉じゃが うりたこ	ぎゅうにく さつまあげ なまあげ たこ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	たまねぎ こんにゃく グリーンピース きゅうり	ごめ じゃがいも さとう		779 kcal 28.2 g 2.2 g	31金	牛乳 ごはん うま煮 更紗あえ	ぶたにく なまあげ さつまあげ	ぎゅうにゅう しおこんぶ	にんじん さやいんげん ピーマン	たまねぎ たけのこ しょうが もやし とうもろこし	ごめ じゃがいも さとう	ごまあぶら	740 kcal 28.7 g 1.9 g
14火	牛乳 ごはん 夏野菜のスタミナ炒め パンサンスー	ぶたにく なまあげ ハム	ぎゅうにゅう	にんじん にら	にんにく しょうが たまねぎ なす ズッキーニ もやし キャベツ きゅうり	ごめ さとう でんぷん はるさめ	ごまあぶら ごま	744 kcal 29.2 g 1.7 g	*物資の都合により 献立を変更をすることがあります。 *こんにゃくについて こんにゃくは いも類(5群)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とになる食べ物(4群)」に分類しています。								
15水	牛乳 コッペパン マーシャルビーンズ 野菜とパスタのスープ煮 ハワイアンサラダ	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん アスパラガス	たまねぎ しめじ キャベツ きゅうり とうもろこし パインアップル	コッペパン スパゲティ じゃがいも さとう	あぶら マーシャル ビーンズ	867 kcal 30.0 g 3.0 g	季節の食べ物 								
16木	牛乳 古代米ごはん あじの恵み揚げ ゆめまる汁	あじ とうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ	レモン にんにく たまねぎ なす	ごめ くろまい でんぷん さとう じゃがいも	あぶら バター	723 kcal 29.1 g 2.4 g	いただきます ま〜す! 給食でいただく 7月の東広島産食材 米…河内町、福富町産 (こしひかり、ひとめぼれ) (あきさかり、恋の予感)								

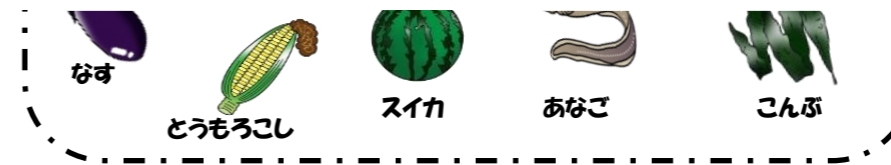
**季節の食べ物**

いただきます  
ま〜す!

給食でいただく

**7月の東広島産食材**  
 米…河内町、福富町産  
 (こしひかり、ひとめぼれ)  
 (あきさかり、恋の予感)

17 金	牛乳 夏野菜カレーライス (ごはん 夏野菜カレー) せとうちさっぱりサラダ	ひろしま給食	ふたにく ぎゅうにゅう ちりめん	にんじん トマト ピーマン	にんにく なす キャベツ きゅうり レモン	たまねぎ こめ じゃがいも はるさめ さとう	ノンエッグマヨ ネース	785 kcal 24.8 g 3.3 g



じゃがいも…安芸津産 中学校  
キャベツ こまつな たまねぎ きゅうり  
ピーマン アスパラガスねぎ