



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)		14(月)		15(火)														
献立	豆腐となすの中華煮 パンサンスー		パスタのトマトソース煮 枝豆サラダ		五目卵焼き しそひじきあえ 鶏団子汁		白身魚の天ぷら 中華あえ 七タ汁 七タゼリー		肉じゃが ひろしまドレみそ♪レモン		鮭の塩焼き 和風タルタルソース 豆まめみそ汁		鶏肉のラタトゥイユソースかけ ジュリアンスープ		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		親子煮 ごまあえ		豚肉の中華炒め じゃがじゃこ揚げ ナムル		ゴーヤチャンプルー 五色あえ														
	1人分量 (g)		1人分量 (g)		1人分量 (g)		1人分量 (g)		1人分量 (g)		1人分量 (g)		1人分量 (g)		1人分量 (g)		1人分量 (g)		1人分量 (g)		1人分量 (g)														
献立の材料	豚肉	20.00	○	カットスパゲッティ	16.00	□	五目卵焼き	40.00	○	白身魚天ぷら	50.00	○	牛肉	30.00	○	鮭	40.00	○	鶏肉	50.00	○	豚肉	24.00	○	鶏肉	24.00	○	豚肉	30.00	○	豚肉	30.00	○		
	料理酒	0.80		鶏肉	25.00	○	なたね油	0.40	□	揚げ油	5.00	□	料理酒	0.64		塩	0.16		なたね油	0.50	□	料理酒	0.80		料理酒	0.80		料理酒	0.80		料理酒	0.80			
	おろしにんにく	0.16	△	料理酒	0.64								にんじん	12.00	△	なたね油	0.40	□	たまねぎ	12.00	△	おろしにんにく	0.16	△	にんじん	14.40	△	絹揚げ	8.00	○	料理酒	0.80			
	おろししょうが	0.16	△	おろしにんにく	0.24	△	キャベツ	20.00	△	たまねぎ	20.00	△	たまねぎ	28.00	△	ピーマン	2.40	△	おろししょうが	0.16	△	たまねぎ	28.00	△	たまねぎ	28.00	△	たまねぎ	28.00	△	木綿豆腐	64.00	○		
	木綿豆腐	64.00	○	たまねぎ	24.00	△	こまつな	10.00	△	きゅうり	15.00	△	じゃがいも	48.00	□	きゅうり	20.00	△	きピーマン	2.40	△	にんじん	9.60	△	じゃがいも	48.00	□	にんじん	8.00	△	にんじん	9.60	△		
	にんじん	12.00	△	にんじん	6.40	△	にんじん	4.00	△	にんじん	3.00	△	糸こんにやく	12.00	△	にんじん	3.00	△	なす	3.20	△	たまねぎ	28.00	△	板こんにやく	16.00	△	キャベツ	35.00	△	たまねぎ	16.00	△		
	たまねぎ	28.00	△	マッシュルーム	4.80	△	しそひじきの佃煮	1.60	○	三温糖	0.32	□	さつま揚げ	8.00	○	とうもろこし	4.00	△	トマト缶	8.00	△	たけのこ	9.60	△	いんげん	6.40	△	しいたけ	4.00	△	もやし	16.00	△		
	干し椎茸	0.80	△	トマト缶	16.00	△	こいくちしょうゆ	0.24		こいくちしょうゆ	1.20		絹揚げ	20.00	○	♪エッグ マヨネーズ	6.00	□	なたね油	0.08	□	キャベツ	28.00	△	たまご	16.00	○	にら	3.20	△	しめじ	4.80	△		
	なす	24.00	○	パセリ(乾)	0.02	△				酢	0.64		グリーンピース	3.20	△	うすくちしょうゆ	0.50		三温糖	0.24	□	にら	4.80	△	三温糖	1.28	□	こいくちしょうゆ	2.40		にがうり	8.00	△		
	ねぎ	3.20	△	丸鶏使用がらスープ	0.40		鶏つくね	25.00	○	ごま油	0.32	□	三温糖	1.44	□				三温糖	0.16		こいくちしょうゆ	0.96	□	こいくちしょうゆ	4.40		塩	0.08		和え物用花かつお	0.40	○		
	三温糖	0.64	□	トマトケチャップ	7.20		木綿豆腐	15.00	○				こいくちしょうゆ	4.40		生揚げ	15.00	○	ガーリックパウダー	0.01		こいくちしょうゆ	2.08		みりん風調味料	0.80		三温糖	0.20	□	三温糖	0.24	□		
	こいくちしょうゆ	2.00		塩	0.08		たまねぎ	8.00	△	鶏肉	8.00	○	みりん風調味料	0.80		たまねぎ	24.00	△	塩	0.08		赤みそ	3.36	○	水	24.00					こいくちしょうゆ	2.80			
	丸鶏使用がらスープ	0.48		こしょう	0.01		にんじん	6.40	△	細切りかまぼこ	4.00	○	水	16.00		じゃがいも	16.00	□	こしょう	0.01		でん粉	0.40	□				じゃがいも	35.00	□	塩	0.18			
	でん粉	0.80	□	水	48.00		だいこん	8.00	△	にんじん(星型)	2.40	△	にんじん	6.40	△	にんじん	6.40	△	水	8.00		キャベツ	32.00	△	揚げ油	3.50	□	ごま油	0.40	□					
	水	24.00					ごぼう	6.40	△	たまねぎ	16.00	△	キャベツ	28.00	△	ねぎ	2.40	△	ベーコン	6.40	○														
							ねぎ	2.40	△	干し椎茸	0.24	△	きゅうり	9.60	△	豆乳	12.00	○	料理酒	0.40		ちりめん	1.20	○	こまつな	9.60	△	塩	0.08		きゅうり	14.40	△		
	チキンハム	4.00	○	ツナ油漬け	4.00	○	だし昆布	0.80	□	米粉めん	8.00	□	にんじん	5.60	△	中みそ	6.80	○	にんじん	6.40	△	じゃがいも	32.00	□	白ごま	0.64	□								
	はるさめ	3.20	□	えだまめ	8.00	△	混合削り節	1.60		オクラ	3.20	△	カットわかめ	0.40	○	だし煮干し	1.60		たまねぎ	20.00	△	こまつな	12.00	△	白すりごま	0.64	□	もやし	16.00	△	にんじん	4.80	△		
	もやし	16.00	△	じゃがいも	20.00	□	料理酒	0.80		だし昆布	0.80		中みそ	2.40	○	水	80.00		キャベツ	28.00	△	にんじん	4.00	△	三温糖	0.48	□	きゅうり	12.00	△	とうもろこし	4.80	△		
	きゅうり	8.00	△	にんじん	4.00	△	こいくちしょうゆ	1.60		混合削り節	2.40		三温糖	0.96	□				えのきたけ	4.80	△	白ごま	0.64	□	こいくちしょうゆ	1.60		にんじん	2.40	△	きくらげ	0.32	△		
	にんじん	4.00	△	きゅうり	12.00	△	うすくちしょうゆ	1.20		うすくちしょうゆ	2.00		酢	1.12					パセリ(乾)	0.02	△	三温糖	0.24	□				ごま油	0.64	□	三温糖	0.64	□		
	白ごま	0.64	□	♪エッグ マヨネーズ	4.80	□	塩	0.08		塩	0.20		レモン果汁	0.80	△				丸鶏使用がらスープ	0.40		うすくちしょうゆ	2.00					酢	1.60		うすくちしょうゆ	1.60			
	三温糖	1.04	□	酢	0.48		水	84.00		水	112.00							塩	0.20		ごま油	0.64	□				三温糖	0.48	□						
	酢	2.24		塩	0.08													こしょう	0.01								こいくちしょうゆ	1.20							
	こいくちしょうゆ	1.36		こしょう	0.01													水	96.00		ヨーグルト	70.00	○				塩	0.06							
	ごま油	0.64	□				七タゼリー	40.00	□																										
エネルギー	食塩	149 kcal	0.8 g	215 kcal	0.7 g	145 kcal	1.3 g	232 kcal	1.0 g	211 kcal	1.2 g	161 kcal	1.3 g	176 kcal	0.8 g	172 kcal	1.2 g	161 kcal	0.9 g	158 kcal	0.8 g	136 kcal	0.9 g												
日(曜)	16(水)		17(木)		18(金)		22(火)		23(水)		24(木)		25(金)		28(月)		29(火)		30(水)		31(木)														
献立	チキンピーンズ フレンチーズサラダ		白身魚フライ 更紗あえ ゆめまる汁		夏野菜カレー ハワイアンサラダ		鮭のレモンソース 枝豆ポテト たまごスープ		豚肉のたまねぎソース いろどり炒め 夏野菜のみそ汁 りんごゼリー		鶏肉のカレー焼き そえやさい ポテトスープ		高野豆腐のうま煮 春雨ときゅうりの酢の物 チーズ		生揚げの中華煮 三色あえ		ポークチャップ こふきいも コンソメスープ		五目煮 ひじきのごま酢あえ		和風スパゲッティ わかめスープ														
	1人分量 (g)		1人分量 (g)		1人分量 (g)		1人分量 (g)		1人分量 (g)		1人分量 (g)		1人分量 (g)		1人分量 (g)		1人分量 (g)		1人分量 (g)		1人分量 (g)														
献立の材料	鶏肉	25.00	○	白身魚フライ	50.00	○	鶏肉	35.00	○	鮭	40.00	○	豚肉	40.00	○	高野豆腐	5.60	○	豚肉	25.00	○	鶏肉	40.00	○	鶏肉	20.00	○	カットスパゲッティ	18.00	□					
	料理酒	0.64		揚げ油	5.00	□	料理酒	0.80		なたね油	0.40	□	おろししょうが	0.40	△	鶏肉	12.00	○	料理酒	0.10		料理酒	0.64		ベーコン	8.00	○								
	おろしにんにく	0.16	△				おろしにんにく	0.16	△	レモン果汁	2.00	△	料理酒	0.80		塩	0.08		生揚げ	30.00	○	塩	0.08		大豆(ゆで)	16.00	○	豚肉	20.00	○					
	大豆(乾)	8.00	○	鶏糸卵	3.00	○	おろししょうが	0.16	△	こいくちしょうゆ	3.00		たまねぎ	20.00	△	こしょう	0.01		にんじん	12.00	△	にんじん	10.00	△	こしょう	0.01		さつま揚げ	8.00	○	おろしにんにく	0.16	△		
	たまねぎ	32.00	△	ピーマン	8.00	△	にんじん	8.00	△	料理酒	1.50		こいくちしょうゆ	2.50		たまねぎ	20.00	△	たまねぎ	30.00	△	おろししょうが	0.24	△	にんじん	16.00	△	料理酒	0.64						
	にんじん	14.40	△	にんじん	5.00	△	たまねぎ	24.00	△	みりん風調味料	1.50		三温糖	0.75	□	料理酒	0.80		じゃがいも	40.00	□	じゃがいも	15.00	□	たまねぎ	30.00	△	じゃがいも	40.00	□	にんじん	8.00	△		
	じゃがいも	44.00	□	もやし	20.00	△	なす	12.00	○	三温糖	0.50	□</																							