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 黒糖パン チキンビーンズ フレンチーズサラダ	牛乳 ごはん 豆腐となすの中華煮 バンサンスー	牛乳 ごはん 白身魚天ぷら ピリッと漬け 七夕汁 七夕ゼリー	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 ○ 精白米 □ 学校給食用強化米 さば ○ 塩 なたね油 □ たこ ○ きゅうり △ にんじん △ カットわかめ ○ 三温糖 □ 酢 うすくちしょうゆ 生揚げ ○ たまねぎ △ じゃがいも □ にんじん △ ねぎ △ 豆乳 ○ 中みそ ○ だし煮干し 水 郷土料理	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 △ いんげん △ たまご ○ 三温糖 □ こいくちしょうゆ みりん風調味料 水 キャベツ △ にんじん △ こまつな △ 白ごま □ 白すりごま □ 三温糖 □ こいくちしょうゆ	牛乳 ○ 黒糖パン □ 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 キャベツ △ にんじん △ きゅうり △ とうもろこし △ ダイスチーズ ○ 三温糖 □ 酢 なたね油 □ 塩 こしょう	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 木綿豆腐 ○ にんじん △ たまねぎ △ 干し椎茸 △ なす △ ねぎ △ 三温糖 □ こいくちしょうゆ 丸鶏使用がらスープ でん粉 □ 水 チキンハム ○ はるさめ □ もやし △ きゅうり △ にんじん △ 白ごま □ 三温糖 □ 酢 こいくちしょうゆ ごま油 □	牛乳 ○ 精白米 □ 学校給食用強化米 白身魚天ぷら ○ 揚げ油 □ だいこん △ きゅうり △ にんじん △ 三温糖 □ こいくちしょうゆ 酢 ごま油 □ 一味唐辛子 鶏肉 ○ 細切りかまぼこ ○ にんじん（星型） △ たまねぎ △ 干し椎茸 △ 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 □ 七夕献立	牛乳 ○ 精白米 □ 学校給食用強化米 牛肉 ○ 料理酒 にんじん △ たまねぎ △ じゃがいも □ 糸こんにゃく △ さつま揚げ ○ 絹揚げ ○ グリンピース △ 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 △ ひろしま給食	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 にんじん △ たまねぎ △ たけのこ △ キャベツ △ にら △ 三温糖 □ こいくちしょうゆ 赤みそ ○ でん粉 □ 水 ちりめん ○ じゃがいも □ こまつな △ にんじん △ 白ごま □ 三温糖 □ うすくちしょうゆ ごま油 □ ヨーグルト ○	牛乳 ○ リッチパン □ チキンカツ ○ 揚げ油 □ たまねぎ △ ピーマン △ きピーマン △ なす △ トマト缶 △ なたね油 □ 三温糖 □ 丸鶏使用がらスープ ガーリックパウダー 塩 こしょう ベーコン ○ 料理酒 にんじん △ たまねぎ △ キャベツ △ えのきたけ △ 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 五目卵焼き ○ なたね油 □ キャベツ △ こまつな △ にんじん △ しそひじきの佃煮 ○ こいくちしょうゆ 鶏つくね ○ 木綿豆腐 ○ たまねぎ △ にんじん △ だいこん △ ごぼう △ ねぎ △ だし昆布 混合削り節 料理酒 こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ 塩 水
エネルギー / 食塩	590 kcal / 2.0 g	601 kcal / 1.4 g	599 kcal / 2.2 g	585 kcal / 1.2 g	646 kcal / 1.3 g	640 kcal / 1.7 g	601 kcal / 1.7 g	600 kcal / 2.4 g	568 kcal / 1.7 g

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 豚キムチ 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 □ ちりめん ○ 塩 もやし △ きゅうり △ にんじん △ 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 □ 塩 こしょう	牛乳 ○ コッペパン □ カットスパゲッティ □ 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 △ ﾉﾝｴｯｸﾞ ﾏﾖﾈｰｽﾞ □ 酢 塩 こしょう	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 △ だし煮干し 中みそ ○ 水 食育の日
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）

地場産野菜の紹介

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

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。

中まで赤いじゃがいも
ドラゴンレッド

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