



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 フレンチチーズサラダ | 牛乳 ごはん 豆腐となすの中華煮 パンサンデー | 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 ひろしましみそ汁 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 ごはん 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 □ だこ ○ 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 ○ | 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 □ 板こんにやく △ 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 □ 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 ○ こいくちしょうゆ ○ 丸鶏使用がらスープ △ でん粉 □ 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 △ 三温糖 △ たまねぎ △ 干し椎茸 △ なす △ ねぎ △ 三温糖 □ こしょう ○ 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 □ オクラ △ 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 □ だいごん △ きゅうり △ にんじん △ 糸こんにやく △ さつま揚げ △ 絹揚げ △ グリーンピース △ 三温糖 □ 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 ○ 七タゼリー □ | 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 □ 糸こんにやく △ さつま揚げ △ 絹揚げ △ グリーンピース △ 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 △ | 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 △ たまねぎ △ トウバンジャン △ にんじん △ たまねぎ △ だけのこ △ キャベツ △ にら △ 三温糖 □ こいくちしょうゆ ○ みりん風調味料 ○ 水 ○ ベーコン ○ 料理酒 ○ にんじん △ たまねぎ △ こまつな △ えのきたけ △ ハゼリ(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 △ 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 △ でん粉 □ 水 ○ ベーコン ○ 料理酒 ○ にんじん △ たまねぎ △ こまつな △ えのきたけ △ ハゼリ(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 △ 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 △ でん粉 □ 水 ○ ベーコン ○ 料理酒 ○ にんじん △ たまねぎ △ こまつな △ えのきたけ △ ハゼリ(乾) △ 丸鶏使用がらスープ △ 塩 □ こしょう ○ 水 ○ |
| エネルギー | 食塩 706 kcal 2.5 g | 728 kcal 1.7 g | 757 kcal 3.1 g | 710 kcal 1.5 g | 761 kcal 1.6 g | 779 kcal 2.1 g | 709 kcal 2.1 g | 749 kcal 3.1 g | 683 kcal 2.2 g |
| 日(曜) | 14(月) | 15(火) | 16(水) | 17(木) | 18(金) | | | | |

| 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 小魚アーモンド | 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 △ 絹揚げ ○ 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 △ だいごん △ 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 ○ 小魚アーモンド □ | 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 □ じゃがいも □ 揚げ油 □ 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 □ こしょう ○ | 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 △ マッシュルーム △ なす △ ズッキーニ △ かぼちゃ △ トマト缶 △ カレー粉 △ 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 □ カツパググティ □ 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 △ なす △ パセリ(乾) △ 丸鶏使用がらスープ △ トマトケチャップ △ 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 △ パイナップル缶 △ 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 ○ |
| エネルギー | 食塩 723 kcal 1.7 g | 704 kcal 2.0 g | 772 kcal 2.7 g | 778 kcal 2.8 g | 743 kcal 2.4 g |
| 日(曜) | 食育の日 | | | | |

地場産野菜の紹介



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

※物資の都合により、献立を変更することがあります。
※○△□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)(こんにやくは、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)