



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

A献立（小学校）

日(曜)	1(水)	2(木)	3(金)	6(月)	7(火)	8(水)	9(木)	10(金)
献立	牛乳 コッペパン チキンピーンズ ツナサラダ	牛乳 ごはん チャプチェ ナムル	牛乳 ごはん 五目卵焼き うりだこ 冬瓜の鶏そぼろ煮	牛乳 ごはん 白身魚天ぷら 五色あえ 七タ汁 七タゼリー	牛乳 ごはん 豚肉となすのみそ炒め 春雨あえ	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 ゴーヤチャンプルー じゃこあえ	牛乳 ごはん 親子煮 きゅうりのピリッとあえ
			郷土料理	行事食 七タ				
献立の材料	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 料理酒 おろしにんにく 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 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 細揚げ たまねぎ にんじん 板こんにゃく だし昆布 とうがんとろ 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 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 細揚げ たまねぎ なす 干し椎茸 なす ビーマン 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 うすくちしょうゆ 三温糖 酢 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 細揚げ にんじん たまねぎ なす 干し椎茸 なす ビーマン 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 うすくちしょうゆ 三温糖 酢 塩 こしょう	牛乳 精白米 学校給食用強化米 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 じゃがいも(9イ) なす トマト缶 なたね油 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 きゅうり 三温糖 酢 塩 こしょう	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 しめじ にがり 和え物用花かつお 三温糖 こいくちしょうゆ 水 こま油 ちりめん じゃがいも キャベツ 塩 三温糖 こいくちしょうゆ 酢 こま油 一味唐辛子	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 キャベツ きゅうり 三温糖 酢 塩 こしょう
エネルギー 相当量	598 kcal, 2.2 g	596 kcal, 1.1 g	592 kcal, 1.6 g	635 kcal, 1.3 g	600 kcal, 1.6 g	600 kcal, 2.2 g	573 kcal, 1.2 g	592 kcal, 1.7 g
日(曜)	13(月)	14(火)	15(水)	16(木)	17(金)			
献立	牛乳 ごはん 肉じゃが ひろしまドレみそ汁 レモン	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	牛乳 ごはん 夏野菜カレー ハワイアンサラダ			
	ひろしま給食			食育の日				
献立の材料	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 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 水 キャベツ きゅうり にんじん カットわかめ 三温糖 酢 塩 こしょう 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 にんじん じゃがいも マッシュルーム ビーマン 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 料理酒 細揚げ(ミニ) にんじん とうがんとろ はるさめ チンパンサイ 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 ビーマン トマト缶 きくらげ こま油 うすくちしょうゆ 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 ビーマン にんじん たまねぎ きくらげ こま油 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 きゅうり なす だし煮干し 中みそ 水	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 スウィート なす 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 パイン缶 なたね油 酢 三温糖 塩 こしょう			
エネルギー 相当量	580 kcal, 1.5 g	578 kcal, 1.2 g	660 kcal, 2.7 g	621 kcal, 2.0 g	598 kcal, 2.2 g			

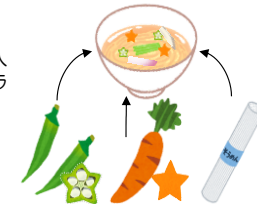
五節句七タの節句

7月7日は、五節句の一つである七タです。七タは、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、七タにちなんだ給食が登場します★

七タ汁

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タ汁。



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。

※〇△□について…〇：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のになる食品(緑)」に分類)