



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

日(曜)	1(水)	2(木)	3(金)	6(月)	7(火)	8(水)	9(木)	10(金)
献立	牛乳 ごはん 五目卵焼き うりてこ 冬瓜の鶏そぼろ煮 郷土料理	牛乳 コッペパン チキンピーンズ ツナサラダ	牛乳 ごはん コーヤチャンプルー ナムル	牛乳 ごはん ゴーヤチャンプルー じゃこあえ	牛乳 ごはん 白身魚天ぷら 五色あえ セタ汁 セタゼリー 行事食 セタ	牛乳 ごはん 親子煮 きゅうりのピリッとあえ	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 豚肉となすのみそ炒め 春雨あえ
献立の材料	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 絹揚げ たまねぎ にんじん 板こんにゃく しめじ とうがん 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 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 トマトクチャップ 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 しめじ とうがん 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 豚肉 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 たまねぎ たけのこ 牛し椎茸 はるさめ ピーマン 白ごま 三温糖 こいくちしょうゆ オイスターソース 水 チキンハム きゅうり もやし にんじん 三温糖 こいくちしょうゆ 塩 ごま油	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 こまつな しめじ にんじん たまねぎ もやし たけのこ こいくちしょうゆ 和え物用花かつお 三温糖 こいくちしょうゆ 塩 ごま油 ちりめん じゃがいも キャベツ にんじん こまつな 三温糖 酢 こいくちしょうゆ	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 たまねぎ もやし たけのこ こいくちしょうゆ 三温糖 鶏肉 細切りかまぼこ にんじん(星型) たまねぎ 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 セタゼリー	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 板こんにゃく 干し椎茸 たまねぎ 三温糖 こいくちしょうゆ みりん風調味料 水 きゅうり だいこん にんじん 塩 三温糖 こいくちしょうゆ 酢 ごま油 一味唐辛子	牛乳 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 マッシュルーム(9イ) なす トマト缶 なたね油 三温糖 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 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 豚肉 料理酒 おろしにんにく おろししょうが トフバンジャン 絹揚げ にんじん たまねぎ 干し椎茸 なす ピーマン 三温糖 みりん風調味料 こいくちしょうゆ 水 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 にんじん 三温糖 酢 うすくちしょうゆ 塩 ごま油
エネルギー 栄養価	592 kcal 1.6 g	598 kcal 2.2 g	596 kcal 1.1 g	573 kcal 1.2 g	635 kcal 1.3 g	592 kcal 1.7 g	600 kcal 2.2 g	600 kcal 1.6 g
日(曜)	13(月)	14(火)	15(水)	16(木)	17(金)			
献立	牛乳 ごはん 夏野菜カレー ハワイアンサラダ	牛乳 ごはん 肉じゃが ひろしましみそトレモン ひろしま給食	牛乳 ごはん 豚しぶサラダ 冬瓜の中華スープ	牛乳 リッチパン トマトソースパゲッティ 枝豆サラダ	牛乳 古代米ごはん あじフライ 裏紗あえ ゆめまる汁 食育の日			
献立の材料	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 スノーピー かぼちゃ なす トマト缶 カレーウ トマトクチャップ ウスターソース こしょう 水 キャベツ きゅうり カットわかめ にんじん 中みそ 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 にんじん たまねぎ じゃがいも 糸こんにゃく 絹揚げ スノーピー さやいんげん 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 にんじん 中みそ 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 じゃがいも キャベツ ピーマン にんじん もやし ピーマン 白ごま 白すりごま 三温糖 こいくちしょうゆ 塩 ごま油 鶏肉 料理酒 絹揚げ(ミニ) にんじん とうがん はるさめ チンゲンサイ 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 カットソースパゲッティ 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 ピーマン トマト缶 トマトクチャップ 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 にんじん きゅうり 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 綿糸卵 ビーコン にんじん たまねぎ もやし きくらげ ごま油 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 なす ねぎ だし煮干し 中みそ 水			
エネルギー 栄養価	598 kcal 2.2 g	580 kcal 1.5 g	578 kcal 1.2 g	660 kcal 2.7 g	621 kcal 2.0 g			

五節句 七夏の節句

7月7日は、五節句の一つである七夏です。七夏は、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、七夏にちなんだ給食が登場します★

セタ汁

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セタ汁。



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。

※△△□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)