



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 コッペパン チキンピーズ ツナサラダ	牛乳 ごはん チャブチェ 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 ラタトゥイソース コンソメスープ	牛乳 ごはん ゴージャチャンプルー 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 なだね油 三温糖 酢 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 △ 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 △ なだね油 △ 三温糖 △ 酢 △ 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 △ 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 △ なだね油 △ 三温糖 △ 酢 △ 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 △ 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 △ なだね油 △ 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 △ 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 △ なだね油 △ 三温糖 △ 酢 △ 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 △ 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 △ なだね油 △ 三温糖 △ 酢 △ 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 △ 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 △ なだね油 △ 三温糖 △ 酢 △ 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 △ 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 △ なだね油 △ 三温糖 △ 酢 △ 塩 △ こしょう
エネルギー 1人あたり	753 kcal	720 kcal	716 kcal	751 kcal	728 kcal	785 kcal	693 kcal	717 kcal
食塩 相当量	3.1 g	1.6 g	2.0 g	1.6 g	2.1 g	3.0 g	1.6 g	2.2 g
日(曜)	13(月)	14(火)	15(水)	16(木)	17(金)			
献立	牛乳 ごはん 肉じゃが ひろしまだしめしめし レモン汁	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 おろしにんにく たまねぎ じゃがいも 糸こんにゃく 絹揚げ さやいんげん ピーマン 三温糖 白すりごま 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 △ にんじん △ じゃがいも △ キャベツ △ 絹揚げ △ さやいんげん △ ピーマン △ 三温糖 △ 白すりごま △ 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 □ 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 △ スキーマン △ トマト缶 △ 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 ○ にんじん ○ きゅうり ○ なだね油 ○ 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 鶏糸綱 ピーマン にんじん もやし きくらげ たまご 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 だし煮干し 更紗あえ 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 △ スキーマン △ がちや △ なす △ トマト缶 △ カレールフ △ 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 ○ バイン缶 ○ 三温糖 ○ 酢 ○ 塩 ○ こしょう			
エネルギー 1人あたり	702 kcal	700 kcal	841 kcal	743 kcal	726 kcal			
食塩 相当量	1.9 g	1.6 g	3.5 g	2.3 g	2.7 g			

五節句七夏の節句



7月7日は、五節句の一つである七夕です。七夕は、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、七夕にちなんだ給食が登場します★

七夕汁

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夕汁。



五色あえ

そして、5色の短冊にちなんだ、青(緑)、赤、黄、白、黒(茶)の5つの色の食材を入れた和え物です。

※物質の都合により、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)