



7月 学校給食献立表 A

令和7年度

東広島学校給食センター

日(曜)	1(火)	2(水)	3(木)	4(金)	7(月)	8(火)	9(水)	10(木)	11(金)
献立	牛乳 古代米ごはん あじフライ 更紗あえ ゆめまる汁	牛乳 スタミナ丼 (ごはん) (スタミナ丼の具) 冬瓜の中華スープ	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 ごはん 鶏肉のねぎソース きゅうりのピリッと漬け 七タ汁 七タゼリー	牛乳 ごはん チャブチェ わかめスープ	牛乳 ごはん ゴーヤチャンプルー 酢の物 冷凍みかん	牛乳 ごはん 五目卵焼き しそひじきあえ 鶏団子汁	牛乳 黒糖パン 鶏肉のラタトゥイユソースかけ ジュリアンスープ	牛乳 ごはん 肉じゃが ひろしまドレみそトレモン
食材名	牛乳 206.00 ○ 精白米 70.00 □ 黒米 2.00 □ 学校給食用強化米 0.20 あじフライ50g 1個 ○ 揚げ油 5.00 □ 鰯卵 5.00 ○ にんじん 5.00 △ もやし 18.00 △ ピーマン 8.00 △ 塩昆布 1.00 ○ ごま油 0.30 □ 塩 0.07 こしょう 0.01 木綿豆腐 15.00 ○ 油揚げ 3.50 ○ にんじん 8.00 △ たまねぎ 15.00 △ じゃがいも 20.00 △ なす 8.00 △ ねぎ 3.00 △ だし煮干し 2.00 中みそ 8.50 ○ 水 125.00	牛乳 206.00 ○ 精白米 80.00 □ 学校給食用強化米 0.24 豚肉 25.00 ○ 料理酒 1.00 おろしにんにく 0.20 △ おろししょうが 0.20 △ とうもろこし 0.15 にんじん 12.00 △ たまねぎ 35.00 △ たけのこ 12.00 △ キャベツ 35.00 △ にら 6.00 △ ごま油 0.50 □ 三温糖 1.20 □ こいくちしょうゆ 2.60 赤みそ 4.20 ○ でん粉 0.50 □ 水 10.00 鶏肉 8.00 ○ 料理酒 0.50 木綿豆腐 20.00 ○ きのこ 8.00 △ きゅうり 3.00 △ しいたけ 30.00 △ とうがん 8.00 △ チンゲンサイ 0.50 丸鶏使用がらスープ 1.50 こいくちしょうゆ 2.50 うすくちしょうゆ 1.00 みりん風調味料 0.30 □ ごま油 0.30 水 125.00	牛乳 206.00 ○ コッペパン 55.00 □ カッツスパゲッティ 20.00 □ 鶏肉 25.00 ○ 料理酒 0.80 おろしにんにく 0.30 △ にんじん 8.00 △ たまねぎ 20.00 △ マッシュルーム 6.00 △ じゃがいも 25.00 □ トマト 20.00 △ パセリ(乾) 0.03 丸鶏使用がらスープ 0.60 トマトケチャップ 9.00 塩 0.10 ごま油 0.40 三温糖 0.80 酢 1.50 こいくちしょうゆ 60.00 ツナ油漬け 8.00 ○ えだまめ 12.00 △ にんじん 5.00 △ キャベツ 25.00 △ きのこ 12.00 △ にんじん(星型) 0.80 □ 米粉めん 2.50 オクラ 0.15 だし昆布 0.01 混合削り節 2.00 こいくちしょうゆ 1.30 うすくちしょうゆ 1.70 塩 0.20 水 125.00 七タゼリー 1個 □	牛乳 206.00 ○ 精白米 80.00 □ 学校給食用強化米 0.24 鶏肉 50.00 ○ でん粉 5.50 □ 揚げ油 5.00 □ ねぎ 1.40 □ おろししょうが 10.00 △ たまねぎ 25.00 △ みりん風調味料 1.00 水 4.00 □ はるさめ 17.00 △ チンゲンサイ 20.00 △ はくさいキムチ 0.40 □ 白ごま 0.80 三温糖 1.50 ごま油 0.40 □ こいくちしょうゆ 0.01 かまぼこ 8.00 ○ たまねぎ 25.00 △ えのきだけ 8.00 △ にんじん(星型) 4.00 △ 米粉めん 10.00 □ オクラ 5.00 △ だし昆布 1.00 混合削り節 2.00 こいくちしょうゆ 1.30 うすくちしょうゆ 1.70 塩 0.20 水 125.00 七タゼリー 1個 □	牛乳 206.00 ○ 精白米 80.00 □ 学校給食用強化米 0.24 牛肉 12.00 ○ 豚肉 12.00 ○ 料理酒 1.00 おろしにんにく 0.20 △ おろししょうが 10.00 △ たまねぎ 25.00 △ もやし 15.00 △ 干し椎茸 0.50 △ はるさめ 10.00 □ チンゲンサイ 12.00 △ はくさいキムチ 12.00 △ 白ごま 1.00 □ 三温糖 1.50 □ ごま油 0.50 □ こいくちしょうゆ 3.40 ごま油 0.30 □ 水 32.00 鶏肉 10.00 ○ 料理酒 0.80 木綿豆腐 20.00 ○ にんじん 8.00 △ たまねぎ 15.00 △ うすくちしょうゆ 1.30 キャベツ 15.00 △ カットわかめ 0.60 にんじん 6.00 △ キャベツ 30.00 △ きゅうり 15.00 △ 三温糖 1.00 □ 酢 2.40 うすくちしょうゆ 1.30 塩 0.10 冷凍みかん 1個 △	牛乳 206.00 ○ 精白米 80.00 □ 学校給食用強化米 0.24 五目卵焼き50g 1個 ○ えだまめ 3.00 △ にんじん 4.00 △ たまねぎ 15.00 △ もやし 10.00 △ こまつな 8.00 △ しそひじきの佃煮 2.00 ○ こいくちしょうゆ 0.30 鶏つくね 24.00 ○ 木綿豆腐 15.00 ○ にんじん 8.00 △ たまねぎ 15.00 △ とうがん 20.00 △ ねぎ 3.00 △ だし昆布 1.00 混合削り節 2.00 料理酒 1.00 こいくちしょうゆ 2.00 うすくちしょうゆ 1.50 塩 0.10 水 115.00	牛乳 206.00 ○ 黒糖パン 55.00 □ 鶏肉50g 1切 ○ ガーリックパウダー 0.10 塩 0.10 たまねぎ 15.00 ○ ピーマンミックス 10.00 △ トマト缶 10.00 △ たまねぎ 15.00 △ なたね油 0.10 □ 三温糖 0.30 □ 丸鶏使用がらスープ 0.20 塩 0.05 こしょう 0.01 こいくちしょうゆ 5.50 みりん風調味料 1.00 水 20.00 チキンハム 7.00 ○ カットわかめ 0.50 ○ にんじん 7.00 △ キャベツ 30.00 △ パセリ(乾) 0.03 △ きゅうり 10.00 △ 三温糖 1.20 □ 酢 1.40 中みそ 3.00 ○ レモン果汁 1.00 △		
エネ 塩分	581 kcal 2.2 g	540 kcal 1.9 g	598 kcal 2.1 g	647 kcal 1.7 g	584 kcal 2.1 g	607 kcal 1.5 g	559 kcal 1.7 g	577 kcal 2.1 g	648 kcal 1.8 g
日(曜)	14(月)	15(火)	16(水)	17(木)	18(金)				
献立	牛乳 ごはん さばの塩焼き うりだこ じゃがいものみそ汁	牛乳 ごはん マーボーなす パンサンスー	牛乳 ごはん 親子煮 じゃこあえ	牛乳 バターパン 鶏肉と野菜のスープ煮 ベーコンと野菜のソテー	牛乳 夏野菜カレーライス (ごはん) (夏野菜カレーライスのルウ) ハワイアンサラダ				
食材名	牛乳 206.00 ○ 精白米 80.00 □ 学校給食用強化米 0.24 さば50g 1切 ○ 塩 0.20 たこ 10.00 ○ カットわかめ 0.30 ○ にんじん 3.00 △ きゅうり 20.00 △ 三温糖 0.60 □ 酢 1.80 うすくちしょうゆ 0.80 木綿豆腐 20.00 ○ 油揚げ 4.00 ○ にんじん 8.00 △ たまねぎ 15.00 △ じゃがいも 30.00 □ ねぎ 3.00 △ だし煮干し 2.00 中みそ 8.50 ○ 水 120.00	牛乳 206.00 ○ 精白米 80.00 □ 学校給食用強化米 0.24 豚ひき肉 30.00 ○ 料理酒 1.00 おろししょうが 0.20 △ おろしにんにく 0.20 △ とうもろこし 0.10 刻み大豆 8.00 ○ 絹揚げ 33.00 ○ にんじん 20.00 △ たまねぎ 45.00 △ 揚げなす 35.00 △ ピーマン 6.00 △ 三温糖 1.20 □ こいくちしょうゆ 1.00 みりん風調味料 0.70 赤みそ 3.50 ○ 中みそ 2.00 ○ でん粉 0.40 □ 水 20.00 ごま油 0.50 □ チキンハム 8.00 ○ にんじん 5.00 △ もやし 20.00 △ きゅうり 10.00 △ はるさめ 5.00 □ 白ごま 0.50 □ 三温糖 1.00 □ 酢 2.40 こいくちしょうゆ 1.50 ごま油 0.80 □ 塩 0.10	牛乳 206.00 ○ 精白米 80.00 □ 学校給食用強化米 0.24 鶏肉 25.00 ○ 料理酒 1.00 にんじん 18.00 △ たまねぎ 40.00 △ しめじ 6.00 △ じゃがいも 40.00 □ パセリ(乾) 0.03 丸鶏使用がらスープ 0.60 塩 0.35 こしょう 0.02 水 80.00 ベーコン 10.00 ○ にんじん 8.00 △ キャベツ 35.00 △ いんげん 8.00 △ とうもろこし 4.00 △ こまつな 0.50 □ 三温糖 0.40 □ 塩 0.19 こしょう 0.01	牛乳 206.00 ○ バターパン 55.00 □ 鶏肉 30.00 ○ 料理酒 0.80 おろしにんにく 15.00 △ おろししょうが 0.20 △ にんじん 10.00 △ たまねぎ 30.00 △ じゃがいも 25.00 □ ズッキーニ 10.00 △ かぼちゃ 25.00 △ トマト 15.00 △ カレールウ 14.00 トマトケチャップ 2.00 ウスターソース 2.00 こしょう 0.02 水 85.00 にんじん 6.00 △ キャベツ 30.00 △ きゅうり 15.00 △ パインアップル缶 10.00 △ なたね油 0.80 □ 三温糖 0.30 □ 酢 2.20 塩 0.20 こしょう 0.01					
エネ 塩分	590 kcal 2.0 g	652 kcal 1.4 g	577 kcal 1.4 g	589 kcal 2.3 g	597 kcal 2.2 g				

食育の日

行事食:七タ

ひろしま給食

広島県の郷土料理



○ : 赤のなかまの食べ物 (主に体をつくる) △ : 緑のなかまの食べ物 (主に体の調子を整える) □ : 黄のなかまの食べ物 (主にエネルギーのもとになる) ※ 一人分量と栄養価は4年生の量を基準に算出しています。