



7月 学校給食献立表 B (小)

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 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	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 ごはん ゴーヤチャンプルー 酢の物	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 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 ごはん マーボーなす パンサンデー	牛乳 ごはん 親子煮 じゃこあえ	牛乳 ごはん さばの塩焼き うりだこ じゃがいものみそ汁							
食材名	牛乳 206.00 ○ コッペパン 55.00 □ カットスパゲッティ 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 こしょう 0.02 水 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 △ きゅうり 12.00 △ 三温糖 0.80 □ 酢 2.50 塩 0.15 こしょう 0.01	牛乳 206.00 ○ 精白米 70.00 □ 黒米 2.00 □ 学校給食用強化米 0.24 あじフライ50g 1個 ○ 揚げ油 5.00 □ 鶏糸卵 5.00 ○ にんじん 5.00 △ たまねぎ 18.00 △ もやし 8.00 △ ピーマン 1.00 ○ 塩昆布 0.30 □ ごま油 0.07 塩 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 △ 揚げ油 0.20 △ 木綿豆腐 0.15 にんじん 12.00 △ たまねぎ 35.00 △ しめじ 12.00 △ もやし 6.00 △ みりん風調味料 1.00 にがうり 10.00 △ 和え物用花かつお 0.50 ○ ごま油 0.50 □ 三温糖 0.30 □ きゅうり 3.50 三温糖 0.22 塩 0.50 □ ごま油 10.00 ちくわスライス 8.00 ○ カットわかめ 0.60 ○ にんじん 6.00 △ 鶏肉 8.00 ○ 料理酒 0.50 木綿豆腐 20.00 ○ にんじん 8.00 △ しいたけ 3.00 △ とうがん 30.00 △ チンゲンサイ 8.00 △ 丸鶏使用がらスープ 0.50 こいくちしょうゆ 1.50 うすくちしょうゆ 2.50 みりん風調味料 1.00 ごま油 0.30 □ 水 125.00	牛乳 206.00 ○ 精白米 80.00 □ 学校給食用強化米 0.24 豚肉 33.00 ○ おろししょうが 0.20 △ 料理酒 1.00 木綿豆腐 80.00 ○ にんじん 12.00 △ たまねぎ 20.00 △ しめじ 6.00 △ もやし 20.00 △ にがうり 10.00 △ にら 0.50 ○ 三温糖 0.30 □ きゅうり 3.50 三温糖 0.40 □ 塩 0.22 ごま油 0.50 □ こいくちしょうゆ 0.50 □ 三温糖 0.40 □ だごん 17.00 △ きゅうり 20.00 △ 三温糖 0.40 □ ごま油 8.00 ○ キャベツ 35.00 △ いんげん 8.00 △ とうもろこし 4.00 □ なたね油 0.50 □ 塩 0.19 こしょう 0.01 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 □ たまねぎ 5.00 △ じゃがいも 1.40 □ こいくちしょうゆ 1.80 料理酒 1.00 みりん風調味料 1.00 水 4.00 □ だいごん 17.00 △ きゅうり 20.00 △ 三温糖 0.40 □ ごま油 8.00 ○ こいくちしょうゆ 1.50 ごま油 0.40 □ 一味唐辛子 0.01 かまぼこ赤 8.00 ○ たまねぎ 25.00 △ えのきたけ 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 ごま油 0.20 水 125.00 七タゼリー 1個 □	牛乳 206.00 ○ バターパン 55.00 □ 鶏肉 30.00 ○ 料理酒 0.80 にんじん 15.00 △ たまねぎ 40.00 △ しめじ 6.00 △ じゃがいも 40.00 □ パセリ(乾) 0.03 △ 刻み大豆 8.00 ○ 納揚げ 33.00 ○ にんじん 20.00 △ たまねぎ 35.00 △ たまねぎ 45.00 △ 三温糖 35.00 △ ごま油 1.60 □ うすくちしょうゆ 5.50 ピーマン 6.00 △ 塩 1.20 □ 水 30.00 こいくちしょうゆ 1.00 みりん風調味料 0.70 キャベツ 3.50 ○ 中みそ 2.00 ○ ごま油 4.00 □ 水 20.00 ごま油 0.50 □ こしょう 0.01 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 35.00 △ 細切りこんにやく 20.00 △ じゃがいも 60.00 □ いんげん 8.00 △ たまねぎ 20.00 ○ 三温糖 20.00 ○ 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 △ にんじん 30.00 □ ねぎ 3.00 △ だし煮干し 2.00 中みそ 8.50 ○ 水 120.00	エネ 塩分 598 kcal 2.1 g	エネ 塩分 581 kcal 2.2 g	エネ 塩分 540 kcal 1.9 g	エネ 塩分 572 kcal 1.5 g	エネ 塩分 647 kcal 1.7 g	エネ 塩分 589 kcal 2.3 g	エネ 塩分 652 kcal 1.4 g	エネ 塩分 580 kcal 1.4 g	エネ 塩分 590 kcal 2.0 g
日(曜)	14(月)	15(火)	16(水)	17(木)	18(金)											
献立	牛乳 ごはん 肉じゃが ひろしまドレみそトレモン	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 夏野菜カレーライス (ごはん) (夏野菜カレーライスのルー) ハワイアンサラダ	牛乳 ごはん 五目卵焼き しそひじきあえ 鶏団子汁	牛乳 ごはん チャブチェ わかめスープ											
食材名	牛乳 206.00 ○ 精白米 80.00 □ 学校給食用強化米 0.24 牛肉 30.00 ○ 料理酒 0.80 さつま揚げ 10.00 ○ 納揚げ 25.00 △ にんじん 15.00 △ たまねぎ 35.00 △ 糸こんにやく 15.00 △ じゃがいも 60.00 □ いんげん 8.00 △ 三温糖 1.80 □ 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 △ 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 △	牛乳 206.00 ○ 黒糖パン 55.00 □ 鶏肉50g 1切 ○ ガーリックパウダー 0.01 塩 0.10 こしょう 0.01 たまねぎ 15.00 △ ピーマンミックス 10.00 △ トマト缶 10.00 △ 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 ベーコン 8.00 ○ 料理酒 0.50 にんじん 8.00 △ たまねぎ 20.00 △ マッシュルーム 6.00 △ キャベツ 35.00 △ パセリ(乾) 0.03 丸鶏使用がらスープ 0.60 塩 0.25 こしょう 0.02 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 △ 揚げ油 0.20 △ 木綿豆腐 10.00 △ たまねぎ 30.00 △ しそひじきの佃煮 25.00 □ ズッキーニ 10.00 △ かぼちゃ 25.00 △ トマト 15.00 △ カレールー 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 △ 塩 0.80 □ 水 0.30 □ こしょう 0.01	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 △ おろししょうが 15.00 △ ごまつな 8.00 △ たまねぎ 2.00 ○ たけのこ 0.30 鶏つくね 24.00 ○ 冷凍サイコロ豆腐 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 ○ 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 0.20 △ にんじん 10.00 △ たまねぎ 25.00 △ たまねぎ 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 □ 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 △ キャベツ 15.00 △ カットわかめ 0.80 ○ ねぎ 3.00 △ 丸鶏使用がらスープ 0.60 こいくちしょうゆ 3.00 ごま油 0.30 □ 塩 0.25 こしょう 0.02 水 125.00	エネ 塩分 648 kcal 1.8 g	エネ 塩分 577 kcal 2.1 g	エネ 塩分 597 kcal 2.2 g	エネ 塩分 559 kcal 1.7 g	エネ 塩分 594 kcal 2.1 g	ひろしま給食					

食育の日

行事食:七タ

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。