



7月 学校給食献立表 C

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 スタミナ丼 (ごはん) (スタミナ丼の具) 冬瓜の中華スープ ヨーグルト	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 親子煮 じゃこ炒め	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	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 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 五目卵焼き ひじきの炒り煮 鶏団子汁 小魚アーモンド
食材名	牛乳 206.00 ○ 精白米 100.00 □ 学校給食用強化米 0.30 豚肉 35.00 ○ 料理酒 1.30 おろしにんにく 0.26 △ おろししょうが 0.26 △ トウバンジャン 0.20 にんじん 15.60 △ たまねぎ 45.50 △ たけのこ 15.60 △ キャベツ 45.50 △ にら 7.80 △ ごま油 0.65 □ 三温糖 1.56 □ こいくちしょうゆ 3.38 赤みそ 5.46 ○ でん粉 0.65 □ 水 13.00 鶏肉 10.40 ○ 料理酒 0.65 木綿豆腐 26.00 ○ にんじん 10.40 △ しいたけ 3.90 △ とうがん 39.00 △ チンゲンサイ 10.40 △ 丸鶏使用がらスープ 0.62 こいくちしょうゆ 1.87 うすくちしょうゆ 3.12 みりん風調味料 1.25 ごま油 0.37 □ 水 155.00 ヨーグルト 1個 ○	牛乳 206.00 ○ コッペパン 75.00 □ カットスパゲッティ 26.00 □ 鶏肉 35.00 ○ 料理酒 1.04 おろしにんにく 0.39 △ にんじん 10.40 △ たまねぎ 26.00 △ マッシュルーム 7.80 △ じゃがいも 32.50 □ トマト 26.00 △ パセリ(乾) 0.04 丸鶏使用がらスープ 0.75 トマトケチャップ 11.25 塩 0.12 こしょう 0.02 水 75.00 ツナ油漬け 10.40 ○ えだまめ 15.60 △ にんじん 6.50 △ キャベツ 32.50 △ きゅうり 15.60 △ 三温糖 1.04 □ 酢 3.25 塩 0.20 こしょう 0.01	牛乳 206.00 ○ 精白米 100.00 □ 学校給食用強化米 0.30 鶏肉 65.00 ○ でん粉 7.15 □ 揚げ油 6.50 □ たまねぎ 6.50 △ 三温糖 1.82 □ こいくちしょうゆ 2.34 料理酒 1.30 みりん風調味料 1.30 水 5.20 だご 22.10 △ きゅうり 26.00 △ 三温糖 0.52 □ 酢 1.04 こいくちしょうゆ 1.95 ごま油 0.52 □ 水 1.04 ちりめん 1.95 ○ にんじん 7.80 △ もやし 49.40 △ こまつな 19.50 △ なたね油 0.65 □ こいくちしょうゆ 2.00 塩 0.08 かまぼこ赤 10.40 ○ たまねぎ 32.50 △ えのきたけ 10.40 △ にんじん(星型) 5.20 △ 米粉めん 13.00 ○ オクラ 6.50 △ だし昆布 1.25 混合削り節 2.50 こいくちしょうゆ 1.62 うすくちしょうゆ 2.12 塩 0.25 水 156.25 七タゼリー 1個 □ 行事食:七タ	牛乳 206.00 ○ 精白米 100.00 □ 学校給食用強化米 0.30 鶏肉 35.00 ○ 料理酒 1.30 おろしにんにく 0.26 △ おろししょうが 0.26 △ にんじん 23.40 △ たまねぎ 45.50 △ にんじん 26.00 △ 細切りこんにやく 78.00 □ いんげん 10.40 △ みりん 26.00 ○ かぼちゃ 2.08 □ トマト 7.15 カレールウ 1.30 トマトケチャップ 0.13 ウスターソース 39.00 こしょう 1.06 水 106.00 にんじん 7.80 △ キャベツ 39.00 △ きゅうり 19.50 △ ハワイアンアップル缶 13.00 △ なたね油 1.04 □ 三温糖 0.39 □ 酢 2.86 塩 0.26 こしょう 0.01	牛乳 206.00 ○ 精白米 100.00 □ 学校給食用強化米 0.30 豚肉 35.00 ○ 料理酒 1.30 おろしにんにく 0.26 △ おろししょうが 0.26 △ にんじん 13.00 △ たまねぎ 39.00 △ じゃがいも 32.50 □ ズッキーニ 13.00 △ かぼちゃ 32.50 △ トマト 19.50 △ カレールウ 17.50 トマトケチャップ 2.50 ウスターソース 2.50 こしょう 0.02 水 106.00 冷凍サイコロ豆腐 26.00 ○ 揚げ油 5.20 ○ にんじん 10.40 △ たまねぎ 19.50 △ じゃがいも 39.00 □ ねぎ 3.90 △ だし煮干し 2.50 中みそ 10.62 ○ 水 150.00	牛乳 206.00 ○ バターパン 75.00 □ 鶏肉 40.00 ○ 料理酒 1.04 にんじん 19.50 △ たまねぎ 52.00 △ しめじ 7.80 △ じゃがいも 52.00 □ パセリ(乾) 0.04 丸鶏使用がらスープ 0.78 塩 0.46 こしょう 0.02 水 100.00 ベーコン 13.00 ○ にんじん 10.40 △ キャベツ 45.50 △ いんげん 10.40 △ 中みそ 2.60 ○ とうもろこし 5.20 △ だご 0.65 □ 水 0.25 ごま油 0.01	牛乳 206.00 ○ 精白米 100.00 □ 学校給食用強化米 0.30 豚ひき肉 40.00 ○ 料理酒 1.30 おろししょうが 0.26 △ おろしにんにく 0.26 △ トウバンジャン 0.13 にんじん 10.40 ○ なたね油 42.90 ○ えだまめ 26.00 △ 三温糖 58.50 △ みりん風調味料 45.50 水 7.80 △ 三温糖 1.56 □ こいくちしょうゆ 1.30 みりん風調味料 0.91 赤みそ 4.55 ○ にんじん 2.60 ○ たまねぎ 2.60 ○ とうがん 0.52 □ 水 26.00 ねぎ 0.65 □ ごま油 0.65 □ こしょう 0.01 チキンハム 10.40 ○ にんじん 6.50 △ 木綿豆腐 26.00 △ もやし 26.00 △ きゅうり 13.00 △ はるさめ 6.50 ○ 白ごま 0.65 □ 三温糖 1.30 □ 酢 3.12 こいくちしょうゆ 1.95 ごま油 1.04 □ 塩 0.13		
エネ 塩分	718 kcal 2.6 g	758 kcal 2.6 g	774 kcal 1.9 g	710 kcal 1.9 g	724 kcal 2.7 g	704 kcal 2.3 g	746 kcal 3.0 g	796 kcal 2.0 g	730 kcal 2.8 g
日(曜)	14(月)	15(火)	16(水)	17(木)	18(金)				
献立	牛乳 ごはん チャブチェ わかめスープ	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 ごはん ゴーヤチャンプルー 酢の物 冷凍みかん	牛乳 古代米ごはん あじフライ 更紗あえ ゆめまる汁				
食材名	牛乳 206.00 ○ 精白米 100.00 □ 学校給食用強化米 0.30 牛肉 15.60 ○ 豚肉 15.60 ○ 料理酒 1.30 おろしにんにく 0.26 △ おろししょうが 0.26 △ にんじん 13.00 △ たまねぎ 32.50 △ たけのこ 19.50 △ 干し椎茸 0.65 △ はるさめ 13.00 □ チンゲンサイ 15.60 △ はくさいキムチ 15.60 △ 白ごま 1.30 □ 三温糖 1.95 □ こいくちしょうゆ 4.42 ごま油 0.39 □ 水 41.60 鶏肉 13.00 ○ 料理酒 1.04 木綿豆腐 26.00 ○ にんじん 10.40 △ たまねぎ 19.50 △ キャベツ 19.50 △ カットわかめ 1.04 ○ ねぎ 3.90 △ 丸鶏使用がらスープ 0.75 こいくちしょうゆ 3.75 ごま油 0.37 □ 塩 0.31 こしょう 0.02 水 155.00	牛乳 206.00 ○ 精白米 100.00 □ 学校給食用強化米 0.30 牛肉 40.00 ○ 料理酒 1.04 さつまいも 13.00 ○ 納揚げ 32.50 ○ にんじん 19.50 △ たまねぎ 45.50 △ 糸こんにやく 19.50 △ じゃがいも 78.00 □ いんげん 10.40 △ 三温糖 2.34 こいくちしょうゆ 7.15 みりん風調味料 1.30 水 26.00 チキンハム 9.10 ○ カットわかめ 0.65 ○ たまねぎ 9.10 △ にんじん 9.10 △ キャベツ 39.00 △ きゅうり 13.00 △ 三温糖 1.56 □ 酢 1.82 中みそ 3.90 ○ レモン果汁 1.30 △	牛乳 206.00 ○ 黒糖パン 75.00 □ 鶏肉70g 1切 ○ ガーリックパウダー 0.01 塩 0.13 こしょう 0.01 たまねぎ 19.50 △ ピーマンミックス 15.60 △ トマト缶 13.00 △ しめじ 0.13 □ もやし 0.39 □ 丸鶏使用がらスープ 0.26 塩 0.07 こしょう 0.01 ベーコン 10.40 ○ 料理酒 0.65 にんじん 10.40 △ たまねぎ 26.00 △ マッシュルーム 7.80 △ キャベツ 45.50 △ パセリ(乾) 0.04 丸鶏使用がらスープ 0.75 塩 0.32 こしょう 0.02 水 155.00	牛乳 206.00 ○ 精白米 100.00 □ 学校給食用強化米 0.30 豚肉 45.00 ○ おろししょうが 0.26 △ 揚げ油 1.30 木綿豆腐 104.00 ○ にんじん 15.60 △ たまねぎ 26.00 △ しめじ 7.80 △ もやし 26.00 △ にんじん 13.00 △ 和え物用花かつお 0.65 ○ 三温糖 0.39 □ こいくちしょうゆ 4.55 塩 0.29 ごま油 0.65 □ 木綿豆腐 19.50 ○ 揚げ油 4.55 ○ にんじん 10.40 △ たまねぎ 19.50 △ じゃがいも 26.00 □ なす 10.40 △ ねぎ 3.90 △ だし煮干し 2.50 中みそ 10.62 ○ 水 155.00 冷凍みかん 1個 △	牛乳 206.00 ○ 精白米 100.00 □ 黒米 3.00 □ 学校給食用強化米 0.30 あじフライ60g 1個 ○ 揚げ油 6.00 □ 錦糸卵 6.50 ○ にんじん 6.50 △ もやし 23.40 △ ピーマン 10.40 △ 塩昆布 1.30 ○ ごま油 0.39 □ こしょう 0.01 木綿豆腐 19.50 ○ 揚げ油 4.55 ○ にんじん 10.40 △ たまねぎ 19.50 △ じゃがいも 26.00 □ なす 10.40 △ ねぎ 3.90 △ だし煮干し 2.50 中みそ 10.62 ○ 水 155.00				
エネ 塩分	718 kcal 2.6 g	794 kcal 2.2 g	755 kcal 2.8 g	729 kcal 2.0 g	736 kcal 2.4 g				
		ひろしま給食			食育の日				



○：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）