



7月 学校給食献立表 A

令和8年度
東広島学校給食センター

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 白身魚天ぷら 五色あえ 七タ汁 七タゼリー		牛乳 コッペパン なすとトマトのスパゲッティ 枝豆サラダ		牛乳 ごはん スタミナ炒め 冬瓜の中華スープ		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 生揚げの中華煮 バンバンジー		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		牛乳 バターパン 鶏肉のラタトゥイユソースかけ コンソメスープ		牛乳 ごはん 肉じゃが 酢の物	
食材名	一人分量 (g)		一人分量 (g)		一人分量 (g)		一人分量 (g)		一人分量 (g)		一人分量 (g)		一人分量 (g)		一人分量 (g)	
	牛乳	206.00 ○	牛乳	206.00 ○	牛乳	206.00 ○	牛乳	206.00 ○	牛乳	206.00 ○	牛乳	206.00 ○	牛乳	206.00 ○	牛乳	206.00 ○
	精白米	80.00 □	コッペパン	55.00 □	精白米	80.00 □	精白米	80.00 □	精白米	80.00 □	精白米	80.00 □	バターパン	55.00 □	精白米	80.00 □
	学校給食用強化米	0.24			学校給食用強化米	0.24	学校給食用強化米	0.24	学校給食用強化米	0.24	学校給食用強化米	0.24			学校給食用強化米	0.24
	白身魚天ぷら50g	1個 ○	カットスパゲッティ	20.00 □	豚肉	35.00 ○	鶏肉	25.00 ○	豚肉	25.00 ○	豚肉	25.00 ○	鶏肉50g	1切 ○	牛肉	30.00 ○
	揚げ油	5.00 □	料理酒	0.50 ○	料理酒	1.00 ○	料理酒	1個 ○	料理酒	0.80 ○	料理酒	1.00 ○	塩	0.10	料理酒	0.80 ○
	細切りかまぼこ	6.00 ○	おろしにんにく	0.20 △	おろししょうが	0.25 △	あじフライ50g	5.00 □	おろししょうが	0.20 △	おろししょうが	0.20 △	おろしにんにく	0.01	さつま揚げ	10.00 ○
	にんじん	5.00 △	にんじん	10.00 △	おろしにんにく	0.25 △	揚げ油	5.00 □	おろしにんにく	0.20 △	おろしにんにく	0.20 △	たまねぎ	15.00 △	絹揚げ	25.00 ○
	もやし	12.00 △	たまねぎ	35.00 △	トウバンジャン	0.10 △	錦糸卵	5.00 ○	絹揚げ	55.00 ○	にんじん	10.00 △	ピーマンミックス	10.00 △	にんじん	15.00 △
	きゅうり	10.00 △	マッシュルーム	7.00 △	にんじん	12.00 △	にんじん	5.00 △	にんじん	20.00 △	たまねぎ	30.00 △	トマト缶	10.00 △	たまねぎ	35.00 △
とうもろこし	3.00 △	なす	8.00 △	たまねぎ	35.00 △	もやし	18.00 △	たまねぎ	40.00 △	じゃがいも	20.00 □	なたね油	0.10 □	糸こんにゃく	15.00 △	
三温糖	0.50 □	ピーマン	6.00 △	たけのこ	12.00 △	きくらげ	0.10 △	たけのこ	20.00 △	ズッキーニ	10.00 △	丸鶏使用がらスープ	0.20	じゃがいも	60.00 □	
こいくちしょうゆ	1.50	トマト缶	10.00 △	キャベツ	35.00 △	こまつな	8.00 △	しいたけ	5.00 △	かぼちゃ	25.00 △	塩	0.30 □	さやいんげん	8.00 △	
	鶏肉	10.00 ○	トマトケチャップ	15.00 ○	茎にんにく	8.00 △	三温糖	0.60 □	チンゲンサイ	10.00 △	ピーマン	5.00 △	塩	0.05	三温糖	1.80 △
	たまねぎ	20.00 ○	ウスターソース	1.00 ○	白ごま	1.00 □	酢	0.80 ○	丸鶏使用がらスープ	0.60	トマト	15.00 △	こしょう	0.01	こいくちしょうゆ	5.50
	米粉めん	10.00 □	丸鶏使用がらスープ	0.50	ごま油	0.50 □	ごま油	0.90	三温糖	0.50 □	カレールウ	14.00			みりん風調味料	1.00
	にんじん(星型)	3.00 △	塩	0.30	三温糖	1.20 □	こいくちしょうゆ	15.00 ○	こいくちしょうゆ	4.50	トマトケチャップ	2.00	ベーコン	8.00 ○	水	20.00
	オクラ	4.00 △	こしょう	0.02	三温糖	2.40	木綿豆腐	4.00 ○	みりん風調味料	1.00	ウスターソース	2.00	料理酒	0.50	ちりめん	2.00 ○
	だし昆布	1.00	水	60.00	赤みそ	4.00 ○	油揚げ	8.00 △	じゃがいもでん粉	0.80	こしょう	0.02	にんじん	8.00 △	カットわかめ	0.50 ○
	混合削り節	1.50	ツナ油漬け	6.00 ○	じゃがいもでん粉	0.50 □	にんじん	15.00 △	水	40.00	水	85.00	たまねぎ	25.00 △	たまねぎ	6.00 ○
	うすくちしょうゆ	2.50	えだまめ	10.00 △	鶏肉	10.00 ○	たまねぎ	20.00 □	鶏ささみ(チャンク)	10.00 ○			しめじ	5.00 △	にんじん	6.00 △
	料理酒	0.50	にんじん	5.00 △	料理酒	0.50 △	なす	8.00 △	にんじん(チャンク)	5.00 △	にんじん	6.00 △	じゃがいも	30.00 □	キャベツ	30.00 △
	塩	0.25	キャベツ	25.00 △	木綿豆腐	20.00 ○	ねぎ	3.00 △	もやし	35.00 △	もやし	30.00 △	きゅうり	15.00 △	三温糖	1.00 □
水	140.00	きゅうり	15.00 △	木綿豆腐	20.00 ○	だし煮干し	2.00	きゅうり	10.00 △	きゅうり	15.00 △	塩	0.30	きゅうり	15.00 △	
	七タゼリー40g	1個 □	なたね油	0.80 □	にんじん	8.00 △	中みそ	8.50 ○	白すりごま	0.50 □	パイン缶	10.00 △	丸鶏使用がらスープ	0.50	酢	2.40
			三温糖	0.80 □	とうがん	30.00 △	水	125.00	白ごま	0.50 □	なたね油	1.00 □	水	125.00	うすくちしょうゆ	1.30
			酢	2.50 □	しいたけ	3.00 △			ごま油	0.80 □	三温糖	0.50 □			塩	0.10
			塩	0.20	チンゲンサイ	8.00 △			三温糖	0.80 □	酢	2.20				
			こしょう	0.01	丸鶏使用がらスープ	0.50			酢	2.40	塩	0.20				
					こいくちしょうゆ	1.50			こいくちしょうゆ	1.70	こしょう	0.01				
					うすくちしょうゆ	2.50										
					塩	0.15										
					みりん風調味料	1.00										
					水	120.00										
行事食:七タ						食育の日										
エネ 塩分	645 kcal 1.3 g	566 kcal 2.6 g	575 kcal 1.9 g	615 kcal 2.0 g	601 kcal 1.6 g	598 kcal 2.2 g	598 kcal 2.2 g	638 kcal 1.7 g								
日(曜)	13(月)		14(火)		15(水)		16(木)		17(金)							
献立	牛乳 ごはん チャプチェ わかめスープ		牛乳 ごはん ゴーヤチャンプルー ちくわのマヨネーズあえ		牛乳 ごはん 五目卵焼き うりだこ 冬瓜の鶏そぼろ煮		牛乳 コッペパン チキンビーンズ ベーコンと野菜のソテー		牛乳 ごはん 親子煮 ひろしまドレみそ♪レモン							
食材名	一人分量 (g)		一人分量 (g)		一人分量 (g)		一人分量 (g)		一人分量 (g)							
	牛乳	206.00 ○	牛乳	206.00 ○	牛乳	206.00 ○	牛乳	206.00 ○	牛乳	206.00 ○						
	精白米	80.00 □	精白米	80.00 □	精白米	80.00 □	コッペパン	55.00 □	精白米	80.00 □						
	学校給食用強化米	0.24	学校給食用強化米	0.24	学校給食用強化米	0.24			学校給食用強化米	0.24						
	牛肉	12.00 ○	豚肉	30.00 ○	五目卵焼き50g	1個 ○	鶏肉	25.00 ○	鶏肉	25.00 ○						
	豚肉	12.00 ○	料理酒	1.00 ○			料理酒	0.80 ○	料理酒	1.00 ○						
	料理酒	1.00 ○	おろししょうが	0.20 △	たこ	10.00 ○	おろしにんにく	0.20 △	たまご	20.00 ○						
	おろししょうが	0.20 △	木綿豆腐	80.00 ○	カットわかめ	0.30 ○	大豆(乾)	10.00 △	にんじん	18.00 △						
	おろしにんにく	0.20 △	にんじん	12.00 ○	にんじん	3.00 △	にんじん	20.00 △	たまねぎ	35.00 △						
	にんじん	10.00 △	たまねぎ	25.00 △	きゅうり	20.00 △	じゃがいも	50.00 △	板こんにゃく	20.00 △						
たまねぎ	25.00 △	しめじ	6.00 △	三温糖	0.60 □	マッシュルーム	8.00 △	干し椎茸	0.50 △							
たけのこ	15.00 △	もやし	20.00 △	酢	1.60 □	丸鶏使用がらスープ	0.45	じゃがいも	60.00 △							
干し椎茸	0.50 △	にがうり	10.00 △	うすくちしょうゆ	0.80	トマトケチャップ	10.00	さやいんげん	8.00 □							
はるさめ	10.00 □	和え物用花かつお	0.50 ○			ウスターソース	1.50	三温糖	1.60 □							
チンゲンサイ	12.00 △	三温糖	0.30 □	鶏ひき肉	25.00 ○			こいくちしょうゆ	5.50							
はくさいキムチ	12.00 △	こいくちしょうゆ	3.50	料理酒	1.00			塩	1.00							
白ごま	1.00 □	塩	0.22	絹揚げ	20.00 ○			こしょう	0.02							
三温糖	1.50 □	ごま油	0.50 □	にんじん	10.00 △			水	30.00							
こいくちしょうゆ	3.40			たまねぎ	15.00 △											
水	32.00	ちくわスライス	8.00 ○	板こんにゃく	15.00 △			ベーコン	7.00 ○							
	鶏肉	10.00 ○	にんじん	7.00 △	しめじ	5.00 △			カットわかめ	0.50 ○						
	料理酒	0.80	じゃがいも	30.00 △	とうがん	40.00 △			にんじん	7.00 △						
	木綿豆腐	20.00 ○	きゅうり	10.00 △	さやいんげんしょう											