



7月 学校給食献立表B(小)

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 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 スタミナ炒め 冬瓜の中華スープ			牛乳 ごはん ちくわの磯辺揚げ 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 切干大根の甘酢あえ			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 生揚げの中華煮 パンパンジー			牛乳 ごはん 親子煮 ひろしまドレみそ♪レモン			牛乳 ごはん チャプチェ わかめスープ		
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 ○ 精白米 80.00 □ 学校給食用強化米 0.24 豚肉 25.00 ○ 料理酒 1.00 おろししょうが 0.20 △ おろしにんにく 0.20 △ にんじん 10.00 △ たまねぎ 30.00 △ じゃがいも 20.00 □ ズッキーニ 10.00 △ かぼちゃ 25.00 △ ピーマン 5.00 △ 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 △ パイン缶 10.00 なたね油 1.00 □ 三温糖 0.50 □ 酢 2.20 塩 0.20 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 豚肉 35.00 ○ 料理酒 1.00 おろししょうが 0.25 △ おろしにんにく 0.25 △ トウバンジャン 0.10 にんじん 12.00 △ たまねぎ 35.00 △ たけのこ 12.00 △ キャベツ 35.00 △ 茎にんにく 8.00 △ 白ごま 1.00 □ ごま油 0.50 □ 三温糖 1.20 こいくちしょうゆ 2.40 赤みそ 4.00 じゃがいもでん粉 0.50 □ 水 10.00 鶏肉 10.00 ○ 料理酒 4.50 □ 木綿豆腐 20.00 ○ にんじん 8.00 △ とうがん 30.00 △ しいたけ 3.00 △ 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 塩 0.15 みりん風調味料 1.00 水 120.00	牛乳 206.00 ○ 精白米 80.00 □ 学校給食用強化米 0.24 竹輪1/4カット16g 2本 ○ 天ぷら粉 4.50 □ あおのり 0.30 ○ 水 4.50 揚げ油 2.50 □ 細切りかまぼこ 6.00 ○ にんじん 5.00 △ たまねぎ 12.00 △ もやし 12.00 △ きゅうり 10.00 △ とうもろこし 3.00 △ 三温糖 0.50 □ こいくちしょうゆ 1.50 鶏肉 10.00 ○ たまねぎ 20.00 △ 米粉めん 10.00 □ にんじん(星型) 3.00 △ オクラ 4.00 △ だし昆布 1.00 混合削り節 1.50 うすくちしょうゆ 2.50 料理酒 0.50 塩 0.25 水 140.00 七タゼリー40g 1個 □ 行事食:七タ	牛乳 206.00 ○ 精白米 80.00 □ 学校給食用強化米 0.24 豚肉 30.00 ○ 料理酒 1.00 おろしにんにく 0.20 △ たまねぎ 0.20 △ トウバンジャン 0.10 絹揚げ 45.00 ○ にんじん 15.00 △ たまねぎ 40.00 △ たけのこ 10.00 △ しいたけ 6.00 △ なす 10.00 △ 茎にんにく 10.00 △ 三温糖 0.80 □ みりん風調味料 1.50 こいくちしょうゆ 2.00 たまねぎ 2.50 ○ 中みそ 3.00 ○ じゃがいもでん粉 0.60 □ 水 15.00 ちりめん 1.50 ○ 切干しだいこん 5.00 △ カットわかめ 0.50 ○ にんじん 6.00 △ きゅうり 15.00 △ 白ごま 0.80 □ 三温糖 1.20 □ 酢 2.40 うすくちしょうゆ 2.00	牛乳 206.00 ○ バターパン 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 □ 丸鶏使用がらスープ 0.20 三温糖 0.30 □ 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 25.00 △ しめじ 5.00 △ じゃがいも 30.00 △ パセリ(乾) 0.03 丸鶏使用がらスープ 0.50 塩 0.30 こしょう 0.02 水 125.00 ちりめん 1.50 ○ 切干しだいこん 5.00 △ カットわかめ 0.50 ○ にんじん 6.00 △ きゅうり 15.00 △ 白ごま 0.80 □ 三温糖 1.20 □ 酢 2.40 うすくちしょうゆ 2.00	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 0.80 おろししょうが 0.20 △ おろしにんにく 0.20 △ 絹揚げ 55.00 ○ にんじん 20.00 △ たまねぎ 40.00 △ たけのこ 20.00 △ しいたけ 5.00 △ チンゲンサイ 10.00 △ 丸鶏使用がらスープ 0.60 三温糖 0.50 □ こいくちしょうゆ 4.50 みりん風調味料 1.00 じゃがいもでん粉 0.80 □ 水 40.00 鶏ささみ(チャンク) 10.00 ○ にんじん 5.00 もやし 35.00 △ きゅうり 10.00 △ 白すりごま 0.50 □ 白ごま 0.50 □ ごま油 0.80 □ 三温糖 0.80 □ 酢 2.40 こいくちしょうゆ 1.70	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 たまご 20.00 ○ にんじん 18.00 △ おろししょうが 0.20 △ たまねぎ 35.00 △ 板こんにゃく 20.00 △ 干し椎茸 0.50 △ じゃがいも 60.00 □ さやいんげん 8.00 △ 三温糖 1.60 □ こいくちしょうゆ 5.50 みりん風調味料 1.00 水 30.00 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 △ レモン果汁 1.00 △ 三温糖 1.20 □ 酢 1.40 中みそ 3.00 ○ 鶏肉 10.00 ○ 料理酒 0.80 木綿豆腐 20.00 ○ カットわかめ 0.80 ○ にんじん 8.00 △ たまねぎ 15.00 △ キャベツ 3.00 △ ねぎ 3.00 △ 丸鶏使用がらスープ 0.60 こいくちしょうゆ 1.50 うすくちしょうゆ 1.20 ごま油 0.30 □ 塩 0.25 こしょう 0.02 水 125.00 ひろしま給食	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 たまご 20.00 おろししょうが 0.20 △ おろしにんにく 0.20 △ にんじん 10.00 △ たまねぎ 25.00 △ たけのこ 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 水 32.00																
エネ 塩分	598 kcal 2.2 g			575 kcal 1.9 g			587 kcal 1.8 g			600 kcal 1.7 g			598 kcal 2.2 g			601 kcal 1.6 g			594 kcal 1.7 g			581 kcal 2.1 g		
日(曜)	13(月)			14(火)			15(水)			16(木)			17(金)											
献立	牛乳 古代米ごはん 白身魚天ぷら 更紗あえ ゆめまる汁			牛乳 コッペパン なすとトマトのスパゲッティ ベーコンと野菜のソテー			牛乳 ごはん 肉じゃが 酢の物			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											
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 ○ 精白米 80.00 □ 古代米ミックス 2.40 □ 学校給食用強化米 0.24 白身魚天ぷら50g 1個 ○ 揚げ油 5.00 □ 錦糸卵 5.00 ○ にんじん 5.00 △ もやし 18.00 △ きくらげ 0.10 △ こまつな 8.00 △ 三温糖 0.60 □ 酢 0.80 うすくちしょうゆ 0.90 木綿豆腐 15.00 ○ 油揚げ 4.00 ○ 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 食育の日	牛乳 206.00 ○ コッペパン 55.00 □ カツスパゲッティ 20.00 □ 豚肉 20.00 ○ 料理酒 0.50 おろしにんにく 0.20 △ にんじん 10.00 △ 絹揚げ 35.00 △ たまねぎ 7.00 △ マッシュルーム 35.00 △ なす 8.00 △ ピーマン 6.00 △ トマト缶 10.00 △ トマトケチャップ 15.00 ウスターソース 1.00 丸鶏使用がらスープ 0.50 塩 0.30 こしょう 0.02 水 60.00 ベーコン 8.00 ○ にんじん 8.00 △ キャベツ 35.00 △ さやいんげん 8.00 △ とうもろこし 4.00 △ なたね油 0.50 □ 塩 0.18 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 牛肉 30.00 ○ 料理酒 0.80 さつま揚げ 10.00 ○ 木綿豆腐 25.00 ○ にんじん 15.00 △ たまねぎ 35.00 △ 糸こんにゃく 15.00 △ じゃがいも 60.00 △ もやし 8.00 △ さやいんげん 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 塩 0.30 水 20.00 ちりめん 2.00 ○ カットわかめ 0.50 ○ 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	牛乳 206.00 ○ 精白米 80.00 □ 学校給食用強化米 0.24 豚肉 30.00 ○ 料理酒 1.00 おろししょうが 0.20 △ 木綿豆腐 80.00 ○ にんじん 12.00 △ たまねぎ 25.00 △ しめじ 6.00 △ もやし 20.00 △ にがうり 10.00 △ 和え物用花かつお 0.50 ○ 三温糖 0.30 □ こいくちしょうゆ 3.50 塩 0.22 ごま油 0.50 □ ちくわスライス 8.00 ○ にんじん 7.00 △ じゃがいも 30.00 △ きゅうり 10.00 △ とうもろこし 5.00 △ ノンエッグマヨネーズ 5.50 酢 0.30 うすくちしょうゆ 0.60	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 ○ 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 1.60 うすくちしょうゆ 0.80 鶏ひき肉 25.00 ○ 料理酒 1.00 絹揚げ 20.00 ○ にんじん 10.00 △ たまねぎ 15.00 △ 板こんにゃく 15.00 △ しめじ 5.00 △ とうがん 40.00 △ さやいんげん 5.00 △ 三温糖 1.20 □ こいくちしょうゆ 2.00 うすくちしょうゆ 2.00 みりん風調味料 1.00 塩 0.10 じゃがいもでん粉 1.00 □ 水 50.00 広島県の郷土料理																			
エネ 塩分	629 kcal 1.7 g			568 kcal 2.6 g			638 kcal 1.7 g			611 kcal 1.3 g			589 kcal 1.7 g											

○：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。