



7月 学校給食献立表 C

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 コッペパン なすとトマトのスパゲッティ ジャーマンポテト			牛乳 ごはん 白身魚天ぶら 五色あえ セタ汁 セタゼリー			牛乳 ごはん 親子煮 ひろしまドレみそ♪レモン			牛乳 ごはん スタミナ炒め 冬瓜の中華スープ ヨーグルト			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 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 パンバンジー			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	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 ○	コッペパン 75.00 □	カットスパゲッティ 26.00 □ 豚肉 26.00 ○ 料理酒 0.65 ○ おろしにんにく 0.26 △ にんじん 13.00 △ たまねぎ 45.50 △ マッシュルーム 9.10 △ なす 10.40 △ ピーマン 7.80 △ トマト缶 13.00 △ トマトケチャップ 19.50 △ ウスターソース 1.30 △ 丸鶏使用がらスープ 0.39 △ 塩 0.02 △ こしょう 0.01 △	精白米 100.00 □ 学校給食用強化米 0.30 △ 白身魚天ぶら60g 1個 ○ 揚げ油 6.00 □ 細切りかまぼこ 7.80 ○ にんじん 6.50 △ もやし 15.60 △ きゅうり 13.00 △ とうもろこし 3.90 △ 三温糖 0.65 □ こいくちしょうゆ 1.95 △ 鶏肉 13.00 ○ たまねぎ 26.00 △ 米粉めん 13.00 □ にんじん (星型) 3.90 △ オクラ 5.20 △ だし昆布 1.25 △ 混合削り節 1.87 △ うすくちしょうゆ 3.12 △ 料理酒 0.65 △ 塩 0.31 △ 水 175.00 △ セタゼリー40g 1個 □	精白米 100.00 □ 学校給食用強化米 0.30 △ 鶏肉 32.50 ○ 料理酒 1.30 △ たまご 26.00 ○ にんじん 23.40 △ たまねぎ 45.50 △ 板こんにゃく 26.00 △ 干し椎茸 0.65 △ じゃがいも 78.00 □ さやいんげん 10.40 △ キャベツ 2.08 □ 三温糖 2.08 □ こいくちしょうゆ 7.15 △ みりん風調味料 1.30 △ 水 39.00 □ チキンハム 9.10 ○ カットわかめ 0.65 ○ にんじん 9.10 △ キャベツ 39.00 △ きゅうり 13.00 ○ レモン果汁 1.30 △ 三温糖 1.56 □ 酢 1.82 △ 中みそ 3.90 ○	精白米 100.00 □ 学校給食用強化米 0.30 △ 豚肉 45.50 ○ 料理酒 1.30 △ おろししょうが 0.33 △ おろしにんにく 0.33 △ トウバンジャン 0.13 △ にんじん 15.60 △ たまねぎ 45.50 △ しめじ 15.60 △ たけのこ 45.50 △ キャベツ 10.40 △ 茎にんにく 10.40 △ 白ごま 1.30 △ ごま油 0.65 □ 三温糖 1.56 □ 塩 3.12 △ ごま油 0.65 □ ちくわスライス 10.40 ○ にんじん 9.10 △ じゃがいも 39.00 □ きゅうり 13.00 □ とうもろこし 6.50 △ ノンエッグマヨネーズ 7.15 □ 酢 0.39 △ うすくちしょうゆ 0.78 △ 塩 0.18 △ みりん風調味料 1.25 △ 水 150.00 △ ヨーグルト80g 1個 ○	精白米 100.00 □ 学校給食用強化米 0.30 △ 豚肉 39.00 ○ 料理酒 1.30 △ おろししょうが 0.26 △ 木綿豆腐 104.00 ○ にんじん 15.60 △ たまねぎ 32.50 △ しめじ 7.80 △ たまねぎ 26.00 △ にがうり 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 □ 鶏肉 13.00 ○ 料理酒 0.65 △ 木綿豆腐 26.00 ○ にんじん 10.40 △ たまねぎ 45.50 △ しめじ 15.60 △ きゅうり 13.00 □ とうもろこし 6.50 △ 塩 7.15 □ こしょう 0.02 △ 水 150.00 △	牛乳 206.00 ○ バターパン 75.00 □ 鶏肉70g 1切 ○ ガーリックパウダー 0.01 △ 塩 0.14 △ こしょう 0.01 △ たまねぎ 21.00 △ ピーマンミックス 14.00 △ トマト缶 14.00 △ なたね油 0.14 □ 丸鶏使用がらスープ 0.28 △ 三温糖 0.42 □ 塩 0.08 △ 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 32.50 △ 水 52.00 △ 鶏ささみ (チャンク) 13.00 ○ にんじん 6.50 △ もやし 45.50 △ きゅうり 13.00 ○ 白すりごま 0.65 □ 白ごま 0.65 □ ごま油 1.04 □ 三温糖 1.04 □ 酢 3.12 △ こいくちしょうゆ 2.21 △	牛乳 206.00 ○ 精白米 100.00 □ 学校給食用強化米 0.30 △ 豚肉 32.50 ○ 料理酒 1.04 △ おろししょうが 0.26 △ おろしにんにく 0.26 △ 絹揚げ 71.50 ○ にんじん 26.00 △ たまねぎ 52.00 △ たけのこ 26.00 △ しいたけ 6.50 △ チンゲンサイ 13.00 △ 丸鶏使用がらスープ 0.78 △ 三温糖 0.65 □ こいくちしょうゆ 5.85 △ みりん風調味料 1.30 △ じゃがいもでん粉 1.04 □ 水 52.00 △ 木綿豆腐 19.50 ○ 油揚げ 5.20 ○ 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 150.00 △	行事食:セタ			ひろしま給食			ヨーグルト80g 1個 ○			食育の日					
エネ 塩分	712 kcal 3.5 g	761 kcal 1.7 g	722 kcal 2.1 g	749 kcal 2.8 g	742 kcal 1.7 g	784 kcal 3.0 g	732 kcal 1.9 g	735 kcal 2.3 g																
日(曜)	13(月)			14(火)			15(水)			16(木)			17(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 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 さばの塩焼き きゅうりのピリツとあえ 鶏団子汁			牛乳 ごはん チャブチェ わかめスープ											
食材名	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 100.00 □ 学校給食用強化米 0.30 △ 豚肉 32.50 ○ 料理酒 1.30 △ おろししょうが 0.26 △ おろしにんにく 0.26 △ にんじん 13.00 △ たまねぎ 39.00 △ じゃがいも 26.00 □ ズッキーニ 13.00 △ かぼちゃ 32.50 △ ピーマン 6.50 △ 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 △	精白米 100.00 □ 学校給食用強化米 0.30 △ 五目卵焼き60g 1個 ○ たこ 13.00 ○ カットわかめ 0.39 ○ にんじん 3.90 △ たまねぎ 26.00 △ きゅうり 26.00 △ じゃがいも 10.40 □ マッシュルーム 2.08 △ 酢 1.04 △ うすくちしょうゆ 1.04 △ 鶏ひき肉 32.50 ○ 料理酒 1.30 △ 絹揚げ 26.00 ○ にんじん 13.00 △ たまねぎ 19.50 △ 板こんにゃく 19.50 △ しめじ 6.50 △ とうがん 52.00 △ さやいんげん 6.50 △ 三温糖 1.56 □ こいくちしょうゆ 2.60 △ うすくちしょうゆ 2.60 △ みりん風調味料 1.30 △ 塩 0.13 □ じゃがいもでん粉 1.30 □ 水 65.00 △	精白米 100.00 □ 学校給食用強化米 0.30 △ 鶏肉 32.50 ○ 料理酒 1.04 △ おろしにんにく 0.26 △ 大豆 (乾) 13.00 ○ にんじん 26.00 △ たまねぎ 52.00 △ じゃがいも 65.00 △ マッシュルーム 10.40 △ 丸鶏使用がらスープ 0.59 △ トマトケチャップ 13.00 △ ウスターソース 1.95 △ 三温糖 0.52 □ 塩 0.26 △ こしょう 0.02 △ 水 52.00 △ ベーコン 10.40 ○ にんじん 10.40 △ たまねぎ 45.50 △ キャベツ 10.40 △ さやいんげん 5.20 △ とうもろこし 0.65 □ なたね油 0.23 △ こしょう 0.01 △	精白米 100.00 □ 学校給食用強化米 0.30 △ さば60g 1切 ○ 塩 0.24 △ にんじん 5.00 △ だいこん 22.00 △ きゅうり 20.00 △ 一味唐辛子 0.01 △ ごま油 0.52 □ 三温糖 0.52 □ 酢 1.04 △ こいくちしょうゆ 1.95 △ 鶏つくね 24.00 ○ 冷凍サイコロ豆腐 24.00 ○ 油揚げ 3.60 ○ にんじん 7.20 ○ たまねぎ 18.00 △ ごぼう 9.60 △ しめじ 7.20 △ ねぎ 3.60 △ だし昆布 1.25 △ 混合削り節 2.50 △ こいくちしょうゆ 1.50 △ うすくちしょうゆ 2.50 △ 料理酒 1.25 △ 塩 0.25 △ 水 150.00 △	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 △ おろししょうが 0.26 △ おろしにんにく 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 △ 水 41.60 △ 鶏肉 13.00 ○ 料理酒 1.04 △ 木綿豆腐 26.00 ○ カットわかめ 1.04 ○ にんじん 10.40 △ たまねぎ 19.50 △ キャベツ 19.50 △ ねぎ 3.90 △ 丸鶏使用がらスープ 0.75 △ こいくちしょうゆ 1.87 △ うすくちしょうゆ 1.50 △ ごま油 0.37 □ 塩 0.31 △ こしょう 0.02 △ 水 150.00 △																		
エネ 塩分	721 kcal 2.7 g	712 kcal 2.0 g	735 kcal 3.2 g	713 kcal 2.0 g	700 kcal 2.6 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）