



7月 学校給食献立表

令和7年度
西条学校給食センター

日(曜)	1(火)	2(水)	3(木)	4(金)	7(月)	8(火)	9(水)
献立	牛乳 ごはん さばの塩焼き うりだこ 豆まめみそ汁	牛乳 スタミナ丼 (ごはん) (スタミナ丼の具) 米粉めんサラダ	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 豆腐となすの中華煮 パンサンスー	牛乳 ごはん ちくわの磯辺揚げ きゅうりのピリッと漬け 七夕汁 七夕ゼリー	牛乳 ごはん 親子煮 五色あえ	牛乳 ごはん チャブチェ シャキッとポテトの中華あえ
献立の材料	一人分量 (g) 牛乳 206.00 ○ 精白米 80.00 □ 学校給食用強化米 0.24 さば 50.00 ○ 塩 0.20 たこ 10.00 ○ きゅうり 20.00 △ にんじん 3.00 △ カットわかめ 0.30 ○ 三温糖 0.60 □ 酢 1.80 うすくちしょうゆ 0.80 絹揚げ(ミニ) 20.00 ○ にんじん 8.00 △ たまねぎ 20.00 △ じゃがいも 20.00 □ ねぎ 3.00 △ 豆乳 15.00 ○ 中みそ 8.50 ○ だし煮干し 2.00 水 115.00 出来上がり 205.00	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 30.00 ○ 料理酒 1.00 おろしにんにく 0.20 △ おろししょうが 0.20 △ トウバンジャン 0.20 △ にんじん 12.00 △ じゃがいも 35.00 △ たまねぎ 12.00 △ たけのこ 30.00 △ もやし 6.00 △ にら 1.00 □ 白ごま 0.50 □ ごま油 0.10 □ 三温糖 1.20 □ こしょう 2.60 □ こいくちしょうゆ 4.20 ○ 赤みそ 4.20 ○ 水 0.50 □ 細切りかまぼこ 10.00 ○ 米粉めん 10.00 □ きゅうり 10.00 △ キャベツ 15.00 △ にんじん 5.00 △ カットわかめ 0.50 ○ 酢 2.70 こいくちしょうゆ 2.00 三温糖 1.50 □ 塩 0.05 ごま油 0.50 □	一人分量 (g) 牛乳 206.00 ○ コッペパン 55.00 □ カッツパゲッティ 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 △ じゃがいも 25.00 □ マッシュルーム 6.00 △ トマト缶 20.00 △ パセリ(乾) 0.03 △ 丸鶏使用がらスープ 0.50 トマトケチャップ 9.00 塩 0.10 こしょう 0.02 水 60.00 赤みそ 210.00 出来上がり 210.00 ツナ油漬け 8.00 ○ えだまめ 10.00 △ キャベツ 25.00 △ にんじん 5.00 △ きゅうり 15.00 △ 三温糖 0.80 □ 酢 2.50 にんじん 0.80 △ 塩 0.20 こしょう 0.01	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 20.00 ○ 料理酒 1.00 おろしにんにく 0.20 △ おろししょうが 0.20 △ トウバンジャン 0.10 木綿豆腐 80.00 ○ にんじん 15.00 △ たまねぎ 35.00 △ 干し椎茸 1.00 △ なす 20.00 △ ねぎ 4.00 △ 三温糖 0.80 □ ごま油 4.50 こいくちしょうゆ 2.30 赤みそ 1.70 ○ 中みそ 1.00 □ でん粉 30.00 ごま油 0.50 □ 鶏ささみ(チキ) 8.00 ○ はるさめ 4.00 □ もやし 20.00 △ きゅうり 10.00 △ にんじん 5.00 △ 白ごま 0.80 △ 三温糖 0.05 酢 4.00 △ だし昆布 1.00 混合削り節 2.00 うすくちしょうゆ 2.50 塩 0.25 水 140.00 出来上がり 205.00 七夕ゼリー 40.00 □	一人分量 (g) 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 30.00 ○ てんぷらこ 5.00 □ 水 5.00 あおのり 0.10 ○ 揚げ油 4.00 □ きゅうり 20.00 △ だいこん 17.00 △ 三温糖 0.40 □ こいくちしょうゆ 1.50 酢 0.80 ごま油 0.50 □ 一味唐辛子 0.01 鶏肉 10.00 料理酒 0.50 細切りかまぼこ 5.00 にんじん(星型) 3.00 たまねぎ 25.00 △ 干し椎茸 0.30 △ 米粉めん 10.00 □ オクラ 4.00 △ だし昆布 1.00 混合削り節 2.00 うすくちしょうゆ 2.50 塩 0.25 水 140.00 出来上がり 205.00 七夕ゼリー 40.00 □	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 30.00 ○ 料理酒 1.00 おろししょうが 0.20 △ 大豆(乾) 10.00 △ 木綿豆腐 80.00 ○ にんじん 12.00 △ たまねぎ 20.00 △ じゃがいも 40.00 △ マッシュルーム 8.00 △ しめじ 6.00 △ 丸鶏使用がらスープ 0.45 トマトケチャップ 10.00 △ 和え物用花かつお 0.50 ○ 三温糖 0.30 □ 塩 0.20 こしょう 0.02 水 20.00 出来上がり 200.00 ちりめん 2.00 ○ だいこん 37.00 △ にんじん 6.00 △ きゅうり 13.00 △ ごまつな 4.00 △ とうもろこし 3.00 ○ ダイスターソース 0.80 □ 三温糖 0.70 □ 酢 2.70 こいくちしょうゆ 1.70 塩 0.12 こしょう 0.01	一人分量 (g) 牛乳 206.00 ○ 精白米 80.00 □ 学校給食用強化米 0.24 牛肉 15.00 ○ 豚肉 20.00 ○ 料理酒 1.00 にんじん 18.00 △ たまねぎ 35.00 △ おろしにんにく 0.10 △ おろししょうが 0.10 △ にんじん 8.00 △ たまねぎ 25.00 △ 干し椎茸 0.50 △ はるさめ 8.00 □ 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 0.80 □ こいくちしょうゆ 1.20 オイスターソース 0.80 塩 0.12 こしょう 0.01 水 35.00 チキンハム 5.00 ○ じゃがいも 40.00 □ ごまつな 10.00 △ にんじん 6.00 △ 三温糖 0.50 □ うすくちしょうゆ 2.50 酢 2.20 ごま油 0.80 □
エネ 食塩	594 kcal 2.0 g	557 kcal 1.7 g	593 kcal 2.1 g	586 kcal 1.6 g	601 kcal 1.7 g	599 kcal 1.4 g	594 kcal 1.4 g
郷土料理 ～広島県 福山市～					七夕献立		
日(曜)	10(木)	11(金)	14(月)	15(火)	16(水)	17(木)	18(金)
献立	牛乳 コッペパン 鶏肉のラタトゥイユ ツナサラダ ヨーグルト	牛乳 ごはん 肉じゃが ひろしまドレみそレモン	牛乳 ごはん 五目卵焼き 青のりポテト 鶏団子汁 小魚アーモンド	牛乳 夏野菜カレーライス (ごはん) (夏野菜カレー) ハワイアンサラダ	牛乳 ごはん ゴーヤチャンプルー ごまじゃこあえ	牛乳 黒糖パン チキンビーンズ フレンチーズサラダ	牛乳 古代米ごはん あじフライ 更紗あえ ゆめまる汁
献立の材料	一人分量 (g) 牛乳 206.00 ○ コッペパン 55.00 □ 鶏肉 35.00 ○ ガーリックパウダー 0.01 塩 0.05 こしょう 0.01 ズッキーニ 10.00 △ たまねぎ 25.00 △ じゃがいも 40.00 △ 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 0.40 塩 0.20 こしょう 0.01 水 50.00 出来上がり 180.00 ツナ油漬け 12.00 ○ きゅうり 15.00 △ キャベツ 25.00 △ とうもろこし 5.00 △ にんじん 5.00 △ 三温糖 0.80 □ 酢 2.50 塩 0.20 こしょう 0.01 ヨーグルト 80.00 ○	一人分量 (g) 牛乳 206.00 ○ 精白米 70.00 □ 学校給食用強化米 0.21 牛肉 30.00 ○ 料理酒 0.80 にんじん 15.00 △ たまねぎ 35.00 △ じゃがいも 60.00 △ 糸こんにゃく 15.00 △ さつま揚げ 10.00 ○ 絹揚げ 25.00 ○ グリーンピース 4.00 △ 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 もやし 30.00 △ きゅうり 12.00 △ にんじん 7.00 △ カットわかめ 0.50 ○ 中みそ 3.20 ○ 三温糖 1.20 □ 酢 1.40 レモン果汁 1.00 △	一人分量 (g) 牛乳 206.00 ○ 精白米 80.00 □ 学校給食用強化米 0.24 五目卵焼き 50.00 ○ 豚肉 30.00 ○ 料理酒 1.00 おろしにんにく 0.20 △ おろししょうが 0.20 △ 木綿豆腐 80.00 ○ にんじん 10.00 △ たまねぎ 30.00 △ じゃがいも 25.00 □ ズッキーニ 10.00 △ かぼちゃ 25.00 △ 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 出来上がり 210.00 キャベツ 30.00 △ きゅうり 15.00 △ にんじん 6.00 △ パインアップル缶 10.00 △ なたね油 0.80 □ 酢 2.20 三温糖 0.30 □ 塩 0.20 こしょう 0.01	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 30.00 ○ 料理酒 1.00 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 △ じゃがいも 40.00 △ キャベツ 20.00 △ しめじ 6.00 △ にがり 10.00 △ 和え物用花かつお 0.50 ○ 三温糖 0.30 □ 塩 0.17 ごま油 0.50 □ ちりめん 2.00 ○ だいこん 37.00 △ にんじん 6.00 △ きゅうり 13.00 △ ごまつな 4.00 △ とうもろこし 3.00 ○ ダイスターソース 0.80 □ 三温糖 0.70 □ 酢 2.70 こいくちしょうゆ 1.70 塩 0.12 こしょう 0.01	一人分量 (g) 牛乳 206.00 ○ 精白米 80.00 □ 学校給食用強化米 0.24 黒糖パン 55.00 □ 鶏肉 25.00 ○ 料理酒 0.80 おろしにんにく 0.20 △ 大豆(乾) 10.00 △ 木綿豆腐 18.00 △ たまねぎ 40.00 △ じゃがいも 60.00 △ マッシュルーム 8.00 △ しめじ 6.00 △ 丸鶏使用がらスープ 0.45 トマトケチャップ 10.00 △ ウスターソース 1.50 三温糖 0.40 □ 塩 0.20 こしょう 0.02 水 20.00 出来上がり 200.00 キャベツ 35.00 △ にんじん 5.00 △ たまねぎ 15.00 △ とうがん 20.00 △ なす 8.00 △ ねぎ 3.00 △ だし煮干し 2.00 三温糖 8.50 ○ 水 120.00 出来上がり 205.00		
エネ 食塩	602 kcal 1.9 g	603 kcal 1.7 g	609 kcal 1.8 g	605 kcal 2.2 g	570 kcal 1.2 g	589 kcal 2.4 g	579 kcal 2.2 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）

※ 一人分量と栄養価は4年生の量です。