



7月 学校給食献立表(小学校)

令和7年度
安芸津学校給食センター

日(曜)	1(火)	2(水)	3(木)	4(金)	7(月)	8(火)	9(水)	10(木)	11(金)	14(月)
献立名	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 さばの塩焼き うりだこ 豆乳みそ汁	牛乳 ごはん 親子煮 五色あえ	牛乳 スタミナ丼 (ごはん) (具) 冬瓜と卵のスープ	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 黒糖パン 鶏肉のラタトゥイユソースかけ (鶏肉) (ラタトゥイユソース) ひよこ豆のクリームスープ	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 肉じゃが ひろしまドレみそトレモン	牛乳 ごはん チャブチエ わかめスープ	牛乳 ごはん 五目卵焼き ひじきの炒り煮 鶏団子汁
食材名	牛乳 206.00 ● コッペパン 45.00 ● スパゲッティ 20.70 ● 鶏肉 25.00 ● 赤ワイン 0.80 ● おろしにんにく 0.30 ▲ たまねぎ 30.00 ▲ にんじん 10.00 ▲ キャベツ 20.00 ▲ マッシュルーム 5.10 ▲ 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 0.15 こしょう 0.02 水 60.00 ツナ油漬け 8.00 ● えだまめ 10.00 ▲ じゃがいも 40.00 ▲ にんじん 5.00 ● 三温糖 0.80 ▲ 酢 2.50 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 さば 50.00 ● 料理酒 0.20 たまねぎ 8.00 ● きゅうり 20.00 ▲ にんじん 4.00 ▲ カットわかめ 0.38 ● 三温糖 0.60 ▲ 酢 1.80 ● うすくちしょうゆ 0.80 生揚げ 15.00 ● たまねぎ 25.00 ● じゃがいも 25.00 ● にんじん 8.00 ● ねぎ 2.00 ▲ 豆乳 15.00 ● 中みそ 8.50 ● だし煮干し 2.00 水 110.00	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 0.80 にんじん 18.00 ▲ たまねぎ 40.00 ▲ じゃがいも 65.00 ▲ 板こんにやく 20.50 ▲ さやいんげん 8.00 ● たまご 20.00 ● しめじ 1.80 ● こいくちしょうゆ 6.00 みりん風調味料 1.00 水 30.00 きゅうり 15.00 ▲ だれいこん 30.00 ▲ だれいこん 6.00 ▲ しめじ 24.00 ▲ キャベツ 5.00 ▲ にら 1.20 ▲ 白ごま 4.20 ● 赤みそ 2.60 ● きゅうり 15.00 ▲ だれいこん 30.00 ▲ だれいこん 6.00 ▲ じゃがいもでん粉 0.25 ▲ 水 10.00 木綿豆腐 20.00 ● たまご 18.00 ● にんじん 8.00 ● とうがんとら 30.00 ▲ だし昆布 1.00 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 1.00 うすくちしょうゆ 2.00 みりん風調味料 1.00 ごま油 0.40 ● 塩 0.10 じゃがいもでん粉 0.70 ● 水 120.00	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 天ぷら粉 4.00 ● 水 8.00 あおのり 0.10 揚げ油 2.50 竹輪ハーフカット 25.00 ● 天ぷら粉 4.00 ● 水 8.00 こしょう 0.01 たまねぎ 15.00 ▲ なす 8.00 ▲ ピーマンミックス 10.00 ▲ トマト 20.00 ▲ おろしにんにく 0.15 ▲ 三温糖 0.25 ▲ 干し椎茸 30.00 ▲ なす 0.25 ▲ 三温糖 0.80 赤ワイン 0.30 丸鶏使用がらスープ 0.20 塩 0.05 こしょう 0.01 鶏肉 10.00 ● ベーコン 5.00 ● 料理酒 0.50 ひよこまめ(ゆで) 10.00 ● たまねぎ 25.00 ▲ 干し椎茸 0.30 米粉めん 10.30 ● 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 3.00 塩 0.25 水 140.00 七夕ゼリー 40.00 ● 水 110.00	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 50.00 ● ガーリックパウダー 0.05 塩 0.10 こしょう 0.01 たまねぎ 15.00 ▲ なす 8.00 ▲ トマト 10.00 ▲ 木綿豆腐 80.00 ● にんじん 15.00 ▲ おろししょうが 0.20 ▲ じゃがいも 60.00 ▲ 糸こんにやく 20.00 ▲ さつま揚げ 10.00 ▲ 納揚げ 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 中みそ 1.70 ● じゃがいもでん粉 1.00 水 30.00 ごま油 0.50 ごま油 0.50 だれいこん 8.00 ● はるさめ 5.10 ● カットわかめ 20.50 ● 中みそ 3.00 ● 三温糖 1.20 ● 酢 1.30 ● レモン果汁 0.65 ▲ 鶏ささみ(パック) 7.70 ● キャベツ 20.00 ● きゅうり 10.00 ▲ にんじん 5.00 ▲ だれいこん 15.00 ● 水 30.00 木綿豆腐 25.00 ● かまぼこ赤 5.00 ● たまねぎ 20.00 ▲ もやし 20.50 ▲ カットわかめ 0.64 ● ねぎ 2.00 ▲ 料理酒 0.80 丸鶏使用がらスープ 0.60 こいくちしょうゆ 2.70 ごま油 0.40 ● 塩 0.10 こしょう 0.02 水 125.00	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 50.00 ● 豚肉 20.00 ● 料理酒 1.00 干ひじき 1.92 ● おろしにんにく 0.10 ● さつま揚げ 5.00 ● おろししょうが 0.10 ▲ にんじん 4.00 ▲ ごぼう 4.00 ▲ えだまめ 4.50 ▲ なたね油 0.50 ● 三温糖 0.90 ● はるさめ 4.00 ● はくさいキムチ 12.00 ▲ チンゲンサイ 12.00 ▲ みりん風調味料 1.20 ● 白ごま 1.20 ● 水 10.00 こいくちしょうゆ 1.20 ● オイスターソース 1.50 ● 塩 0.12 たまねぎ 15.00 ▲ にんじん 8.00 ▲ とうがんとら 25.00 ▲ ねぎ 2.00 ▲ だし昆布 1.00 混合削り節 2.00 料理酒 1.00 こいくちしょうゆ 2.00 うすくちしょうゆ 1.50 塩 0.10 水 115.00				
エネ 蛋白	548 kcal 25.2 g	585 kcal 28.2 g	581 kcal 22.2 g	580 kcal 25.6 g	578 kcal 18.1 g	605 kcal 27.1 g	586 kcal 23.8 g	614 kcal 22.6 g	578 kcal 22.4 g	590 kcal 23.2 g
カルシウム 食塩	288 mg 1.9 g	303 mg 1.9 g	300 mg 1.5 g	320 mg 1.9 g	256 mg 1.8 g	316 mg 2.2 g	353 mg 1.3 g	314 mg 1.7 g	316 mg 2.1 g	332 mg 2.2 g

日(曜)	15(火)	16(水)	17(木)	18(金)
献立名	牛乳 コッペパン チキンピーズ フレンチーズサラダ	牛乳 ごはん ゴーヤチャンプルー じゃがいものごまじゃこあえ	牛乳 夏野菜カレーライス (ごはん) (ルウ) ハワイアンサラダ	牛乳 古代米ごはん あじフライ 更紗あえ 7月のゆめまる汁
食材名	牛乳 206.00 ● コッペパン 55.00 ● 鶏肉 22.00 ● 料理酒 0.80 ● おろしにんにく 0.20 ▲ 大豆(乾) 10.00 ● たまねぎ 40.00 ● にんじん 18.00 ▲ じゃがいも 65.00 ▲ マッシュルーム 5.10 ▲ 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 1.00 三温糖 0.40 ● 塩 0.10 こしょう 0.02 水 60.00 キャベツ 35.00 ▲ にんじん 5.00 ▲ きゅうり 12.00 ▲ とうもろこし 7.00 ▲ ダイスチーズ 2.50 ● 三温糖 0.80 ● 酢 2.30 ● なたね油 1.00 ● 塩 0.15 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 25.00 ● 料理酒 0.20 ▲ 料理酒 0.80 ● 木綿豆腐 80.00 ● にんじん 12.00 ▲ たまねぎ 20.00 ▲ もやし 30.00 ▲ しめじ 5.00 ● にがうり 10.00 ● 和え物用花かつお 0.65 ● 三温糖 0.30 ● こいくちしょうゆ 3.50 塩 0.22 ごま油 0.50 ●	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 ● おろしにんにく 0.20 ▲ おろししょうが 0.20 ▲ にんじん 10.00 ▲ たまねぎ 35.00 ▲ にんじん 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 12.80 トマトケチャップ 2.50 ウスターソース 1.00 こしょう 0.02 水 85.00	牛乳 206.00 ● 精白米 80.00 ● 黒米 2.40 ● 学校給食用強化米 0.24 あじフライ 50.00 ● 揚げ油 5.00 ● 錦糸卵 5.00 ● ピーマン 8.00 ● にんじん 5.00 ▲ もやし 18.00 ▲ 塩昆布 0.55 ● ごま油 0.30 ● こしょう 0.01 木綿豆腐 20.00 ● 油揚げ 2.50 ● 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 2.00 ▲ だし煮干し 2.00 ● 中みそ 8.50 ● 水 125.00



日(曜)	19(土)	20(日)	21(月)	22(火)	
献立名	牛乳 コッペパン 鶏肉 料理酒 おろしにんにく 大豆(乾) たまねぎ にんじん じゃがいも マッシュルーム 丸鶏使用がらスープ トマトケチャップ ウスターソース 三温糖 塩 こしょう 水	牛乳 ごはん 鶏肉 料理酒 おろしにんにく 大豆(乾) たまねぎ にんじん じゃがいも マッシュルーム 丸鶏使用がらスープ トマトケチャップ ウスターソース 三温糖 塩 こしょう 水	牛乳 ごはん 鶏肉 料理酒 おろしにんにく 大豆(乾) たまねぎ にんじん じゃがいも マッシュルーム 丸鶏使用がらスープ トマトケチャップ ウスターソース 三温糖 塩 こしょう 水	牛乳 ごはん 鶏肉 料理酒 おろしにんにく 大豆(乾) たまねぎ にんじん じゃがいも マッシュルーム 丸鶏使用がらスープ トマトケチャップ ウスターソース 三温糖 塩 こしょう 水	牛乳 ごはん 鶏肉 料理酒 おろしにんにく 大豆(乾) たまねぎ にんじん じゃがいも マッシュルーム 丸鶏使用がらスープ トマトケチャップ ウスターソース 三温糖 塩 こしょう 水
食材名	牛乳 206.00 ● コッペパン 55.00 ● 鶏肉 22.00 ● 料理酒 0.80 ● おろしにんにく 0.20 ▲ 大豆(乾) 10.00 ● たまねぎ 40.00 ● にんじん 18.00 ▲ じゃがいも 65.00 ▲ マッシュルーム 5.10 ▲ 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 1.00 三温糖 0.40 ● 塩 0.10 こしょう 0.02 水 60.00 ちりめん 2.00 ● じゃがいも 40.00 ● にんじん 6.00 ▲ きゅうり 10.00 ▲ だれいこん 13.00 ▲ にんじん 6.00 ● パイナップル 9.50 ▲ なたね油 0.80 ● 酢 2.20 ● こいくちしょうゆ 1.70 ● ごま油 0.60 ●	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 0.20 ▲ 料理酒 0.80 ● 木綿豆腐 80.00 ● にんじん 12.00 ▲ たまねぎ 20.00 ▲ もやし 30.00 ▲ しめじ 5.00 ● にがうり 10.00 ● 和え物用花かつお 0.65 ● 三温糖 0.30 ● こいくちしょうゆ 3.50 塩 0.22 ごま油 0.50 ●	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 ● おろしにんにく 0.20 ▲ おろししょうが 0.20 ▲ にんじん 10.00 ▲ たまねぎ 35.00 ▲ にんじん 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 12.80 トマトケチャップ 2.50 ウスターソース 1.00 こしょう 0.02 水 85.00	牛乳 206.00 ● 精白米 80.00 ● 黒米 2.40 ● 学校給食用強化米 0.24 あじフライ 50.00 ● 揚げ油 5.00 ● 錦糸卵 5.00 ● ピーマン 8.00 ● にんじん 5.00 ▲ もやし 18.00 ▲ 塩昆布 0.55 ● ごま油 0.30 ● こしょう 0.01 木綿豆腐 20.00 ● 油揚げ 2.50 ● 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 2.00 ▲ だし煮干し 2.00 ● 中みそ 8.50 ● 水 125.00	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 0.80 ● おろしにんにく 0.20 ▲ おろししょうが 0.20 ▲ にんじん 10.00 ▲ たまねぎ 35.00 ▲ にんじん 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 12.80 トマトケチャップ 2.50 ウスターソース 1.00 こしょう 0.02 水 85.00
エネ 蛋白	552 kcal 25.7 g	581 kcal 26.4 g	592 kcal 19.8 g	616 kcal 22.7 g	
カルシウム 食塩	331 mg 1.9 g	367 mg 1.2 g	282 mg 2.0 g	303 mg 2.0 g	

●:赤のなかまの食べ物(主に休をつくる) ▲:緑のなかまの食べ物(主に休の調子を整える) ■: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。