



7月 学校給食献立表（小学校）

令和8年度
安芸津学校給食センター

日(曜)	1(水)	2(木)	3(金)	6(月)	7(火)	8(水)	9(木)	10(金)	13(月)	14(火)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
献立名	牛乳 ごはん 五目卵焼き うりだこ とうがんの鶏そぼろ煮	牛乳 ごはん 高野豆腐のうま煮 五色あえ	牛乳 ごはん チャプチェ わかめスープ	牛乳 ごはん ちくわの磯辺揚げ きゅうりのピリッと漬け セタ汁 セタゼリー	牛乳 コッペパン イタリアンスパゲッティ 枝豆サラダ チーズ	牛乳 ごはん 親子煮 ひじきのごまマヨネーズあえ	牛乳 スタミナ丼 (ごはん) (具) ワンドンスープ	牛乳 ごはん 豚じゃが ひろしまドレみそﾄﾚﾓﾝ	牛乳 ごはん ゴーヤチャンプルー とうがんの中華スープ	牛乳 ごはん 鶏肉のﾗﾀﾄｳｲﾕｰｽｰｽかけ (鶏肉) (ﾗﾀﾄｳｲﾕｰｽｰｽ) ｸﾘｰﾑｽｰﾌﾟ																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
	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)	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 ●	牛乳 206.00 ●	牛乳 206.00 ●																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
食材名	精白米 80.00 ● 学校給食用強化米 0.24	精白米 80.00 ● 学校給食用強化米 0.24	精白米 80.00 ● 学校給食用強化米 0.24	精白米 80.00 ● 学校給食用強化米 0.24	コッペパン 45.00 ●	精白米 80.00 ● 学校給食用強化米 0.24	精白米 80.00 ● 学校給食用強化米 0.24	精白米 80.00 ● 学校給食用強化米 0.24	精白米 80.00 ● 学校給食用強化米 0.24	バターパン 55.00 ●																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
	五目卵焼き50g 50.00 ● たこ 10.30 ● にんじん 3.00 ● きゅうり 20.00 ● カットわかめ 0.25 ● 三温糖 0.60 ● うすくちしょうゆ 0.80 ● 酢 1.60 ● 鶏肉 25.90 ● 料理酒 0.80 ● 絹揚げ 24.60 ● たまねぎ 25.00 ● にんじん 10.00 ● 板こんにやく 20.70 ● しめじ 5.10 ● 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 0.90 ● 水 30.00 ●	鶏肉 23.00 ● 料理酒 1.00 ● 高野豆腐 7.70 ● さつま揚げ 10.30 ● にんじん 15.00 ● たけのこ 15.50 ● 板こんにやく 15.50 ● じゃがいも 45.00 ● さやいんげん 3.80 ● 三温糖 1.70 ● こいくちしょうゆ 5.50 ● みりん風調味料 1.20 ● 水 50.00 ● きゅうり 20.00 ● もやし 20.50 ● にんじん 10.00 ● とうもろこし 8.40 ● きくらげ(乾) 0.25 ● 白ごま 1.20 ● 三温糖 0.80 ● 酢 2.50 ● うすくちしょうゆ 1.60 ● ごま油 0.80 ● かまぼこ 5.10 ● にんじん 8.00 ● たまねぎ 20.00 ● もやし 15.30 ● カットわかめ 0.51 ● 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 2.50 ● 塩 0.15 ● こしょう 0.02 ● 水 130.00 ●	牛肉 10.00 ● 豚肉 25.00 ● 料理酒 1.00 ● 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 ● 揚げ油 2.50 ● きゅうり 18.00 ● 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 0.40 ● 塩 0.30 ● 一味唐辛子 0.01 ● 鶏肉 10.00 ● 料理酒 0.50 ● たまねぎ 25.00 ● えのきたけ 8.00 ● 米粉めん 10.30 ● にんじん(星型) 2.70 ● オクラ 5.00 ● だし昆布 1.00 ● 混合削り節 1.30 ● うすくちしょうゆ 2.50 ● 塩 0.25 ● 水 125.00 ● セタゼリー 31.00 ●	竹輪ハーフカット 25.00 ● 天ぷら粉 4.00 ● 水 8.00 ● あおりの 0.11 ● 揚げ油 2.50 ● きゅうり 18.00 ● 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 0.40 ● 塩 0.30 ● こしょう 0.02 ● 水 50.00 ● ツナ水煮フレーク 6.40 ● 干ひじき 1.30 ● キャベツ 25.00 ● きゅうり 10.00 ● にんじん 5.00 ● 白すりごま 1.30 ● ノンエッグマヨネーズ 3.80 ● 三温糖 0.20 ● こいくちしょうゆ 0.80 ● 酢 0.20 ● 角型チーズ 15.00 ●	スパゲッティ 20.70 ● 豚肉 25.00 ● 料理酒 0.50 ● おろしにんにく 0.20 ● たまねぎ 40.00 ● 板こんにやく 20.70 ● 干し椎茸 7.70 ● さやいんげん 6.00 ● たまご 10.00 ● 三温糖 14.20 ● こいくちしょうゆ 1.00 ● みりん風調味料 0.50 ● 水 0.30 ● こしょう 0.02 ● 水 50.00 ● ちくわスライス 7.00 ● えだまめ 7.70 ● キャベツ 25.00 ● 白すりごま 5.00 ● ノンエッグマヨネーズ 3.80 ● 三温糖 0.20 ● こいくちしょうゆ 0.80 ● 酢 0.20 ● 角型チーズ 15.00 ●	鶏肉 30.00 ● 料理酒 1.00 ● にんじん 18.00 ● たまねぎ 35.00 ● トウバンジャン 0.12 ● たまねぎ 20.70 ● 糸こんにやく 55.00 ● 絹揚げ 22.00 ● さやいんげん 8.10 ● 白ごま 2.50 ● ごま油 0.60 ● 三温糖 1.20 ● みりん風調味料 4.30 ● 中みそ 3.10 ● みりん風調味料 1.20 ● キャベツ 0.60 ● 水 10.00 ● 鶏肉 10.00 ● 料理酒 0.60 ● ワンタン皮 6.50 ● たまねぎ 20.00 ● にんじん 10.00 ● もやし 15.40 ● チンゲンサイ 10.00 ● 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 2.10 ● みりん風調味料 1.00 ● ごま油 0.50 ● 水 125.00 ●	豚肉 38.80 ● 料理酒 1.20 ● おろしにんにく 0.20 ● たまねぎ 35.00 ● トウバンジャン 0.12 ● たまねぎ 55.00 ● 糸こんにやく 20.00 ● さやいんげん 8.10 ● 白ごま 2.50 ● ごま油 0.60 ● 三温糖 1.20 ● みりん風調味料 4.30 ● 中みそ 3.10 ● みりん風調味料 1.20 ● キャベツ 0.60 ● 水 10.00 ● 鶏肉 10.00 ● 料理酒 0.60 ● ワンタン皮 6.50 ● たまねぎ 20.00 ● にんじん 10.00 ● もやし 15.40 ● チンゲンサイ 10.00 ● 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 2.10 ● みりん風調味料 1.00 ● ごま油 0.50 ● 水 125.00 ●	豚肉 24.00 ● 料理酒 0.80 ● おろししょうが 15.00 ● たまねぎ 35.00 ● じゃがいも 70.00 ● 糸こんにやく 15.50 ● 絹揚げ 22.00 ● さやいんげん 3.80 ● 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 30.00 ● 鶏ささみ(ﾕｳﾝｸﾞ) 9.00 ● キャベツ 32.00 ● きゅうり 10.00 ● にんじん 4.00 ● カットわかめ 0.40 ● 中みそ 3.00 ● 三温糖 1.20 ● 酢 1.10 ● レモン果汁 1.30 ● 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 2.50 ● みりん風調味料 1.00 ● 水 120.00 ●	鶏肉 20.00 ● おろししょうが 0.20 ● 料理酒 0.80 ● 木綿豆腐 62.00 ● たまご 12.00 ● たまねぎ 22.00 ● にんじん 8.00 ● トマト 7.70 ● にがうり 9.00 ● 和え物用花かつお 0.64 ● 三温糖 0.25 ● こいくちしょうゆ 2.60 ● 塩 0.16 ● ごま油 0.50 ● 鶏肉 8.00 ● キャベツ 10.00 ● にんじん 4.00 ● カットわかめ 0.40 ● 中みそ 0.50 ● 三温糖 35.00 ● ねぎ 2.00 ● 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 2.50 ● みりん風調味料 1.00 ● 水 120.00 ●	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 ● ピーマンミックス 10.30 ● トマト 10.00 ● なたね油 0.10 ● トマトピューレ 1.20 ● 三温糖 0.30 ● 丸鶏使用がらスープ 0.20 ● 塩 0.05 ● こしょう 0.01 ● ベーコン 8.00 ● 料理酒 0.50 ● にんじん 10.00 ● たまねぎ 25.00 ● じゃがいも 25.00 ● キャベツ 15.00 ● パセリ(乾) 0.03 ● 米粉 3.00 ● 牛乳 20.70 ● 有塩バター 1.10 ● 丸鶏使用がらスープ 0.60 ● 塩 0.45 ● こしょう 0.02 ● 水 105.00 ●																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
	広島県の郷土料理 (福山市)			七タ献立				ひろしま給食メニュー																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
	エネルギー	598 kcal	585 kcal	578 kcal	576 kcal	570 kcal	623 kcal	622 kcal	579 kcal	555 kcal	631 kcal																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	たんぱく質	25.8 g	24.6 g	22.9 g	17.7 g	27.9 g	23.3 g	24.9 g	23.4 g	25.5 g	26.7 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	脂質	315 mg	334 mg	296 mg	256 mg	391 mg	314 mg	304 mg	306 mg	321 mg	304 mg																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	糖質	1.7 g	1.6 g	1.7 g	1.6 g	2.8 g	1.4 g	2.1 g	1.6 g	1.5 g	2.4 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	日(曜)	15(水)	16(木)	17(金)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
	献立名	牛乳 ごはん 生揚げとなすの中華煮 パンサンスー	牛乳 夏野菜カレーライス (ごはん) (ﾙｰ) 更紗あえ	牛乳 古代米ごはん あじフライ 更紗あえ																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
		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 ●																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
	食材名	精白米 80.00 ● 学校給食用強化米 0.24	精白米 80.00 ● 学校給食用強化米 0.24	精白米 80.00 ● 学校給食用強化米 0.24	精白米 80.00 ● 学校給食用強化米 0.24	精白米 80.00 ● 学校給食用強化米 0.24	精白米 80.00 ● 学校給食用強化米 0.24	精白米 80.00 ● 学校給食用強化米 0.24	精白米 80.00 ● 学校給食用強化米 0.24	精白米 80.00 ● 学校給食用強化米 0.24	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 ● 絹揚げ 45.30 ● にんじん 15.00 ● たまねぎ 40.00 ● しいたけ 4.00 ● なす 40.00 ● ピーマン 8.00 ● 赤みそ 2.50 ● 中みそ 3.00 ● 三温糖 0.80 ● こいくちしょうゆ 2.00 ● みりん風調味料 1.50 ● ごま油 0.60 ● じゃがいもでん粉 0.80 ● 水 15.00 ● チキンハム 7.70 ● はるさめ 5.10 ● もやし 20.70 ● にんじん 4.00 ● きゅうり 10.00 ● 白ごま 1.30 ● 三温糖 1.20 ● 酢 2.60 ● うすくちしょうゆ 1.90 ● ごま油 0.90 ●	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 ● にんじん 10.00 ● たまねぎ 30.00 ● じゃがいも 22.00 ● ズッキーニ 10.00 ● かぼちゃ 20.00 ● なす 8.00 ● ピーマン 5.00 ● ダイストマト缶 10.00 ● カレールウ 12.90 ● トマトケチャップ 1.30 ● ウスターソース 1.50 ● こしょう 0.02 ● 水 50.00 ● キャベツ 30.00 ● きゅうり 15.00 ● にんじん 5.00 ● パイン缶 10.00 ● なたね油 1.00 ● 酢 2.20 ● 三温糖 0.30 ● 塩 0.20 ● こしょう 0.01 ●	あじフライ50g 50.00 ● 揚げ油 5.00 ● 錦糸卵 5.10 ● ピーマン 10.00 ● にんじん 5.50 ● もやし 15.30 ● きくらげ(乾) 0.12 ● ごま油 0.30 ● 塩 0.07 ● こしょう 0.01 ● 木綿豆腐 25.00 ● 油揚げ 2.60 ● たまねぎ 15.00 ● にんじん 8.00 ● じゃがいも 20.00 ● なす 8.10 ● ねぎ 2.00 ● だし煮干し 2.00 ● 中みそ 8.50 ● 水 130.00 ●																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							</

●: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。



7月のお米は、
八本松町でとれた
「コシヒカリ」と「恋の予感」だ pon!

