



7月 学校給食献立表(中学校)

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) ワンタンスープ		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 バターパン 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) クリームスープ	
	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 ● 精白米 100.00 ● 学校給食用強化米 0.30 五目卵焼き60g 60.00 ● たこ 13.80 ● にんじん 4.02 ● きゅうり 26.80 ● カットわかめ 0.34 ● 三温糖 0.80 ● うすくちしょうゆ 1.07 ● 酢 2.14 ● 鶏肉 34.71 ● 料理酒 1.07 ● 絹揚げ 32.96 ● たまねぎ 33.50 ● にんじん 13.40 ● 板こんにやく 27.74 ● しめじ 6.83 ● とうがん 53.60 ● さやいんげん 6.70 ● 三温糖 1.61 ● こいくちしょうゆ 2.68 ● うすくちしょうゆ 2.68 ● みりん風調味料 1.34 ● 塩 0.13 ● じゃがいもでん粉 1.21 ● 水 40.20 広島県の郷土料理 (福山市)		牛乳 206.00 ● 精白米 100.00 ● 学校給食用強化米 0.30 鶏肉 10.72 ● 料理酒 20.10 ● 高野豆腐 1.34 ● さつま揚げ 10.32 ● にんじん 13.80 ● たけのこ 20.10 ● 板こんにやく 20.77 ● じゃがいも 20.77 ● さやいんげん 60.30 ● 三温糖 5.09 ● こいくちしょうゆ 2.28 ● みりん風調味料 7.37 ● 水 1.61 ● きゅうり 67.00 ● もやし 26.80 ● にんじん 27.47 ● とうもろこし 13.40 ● きくらげ(乾) 10.92 ● 白ごま 0.33 ● 三温糖 1.56 ● かまぼこ赤 1.04 ● にんじん 3.25 ● たまねぎ 2.08 ● ごま油 1.07 ● きゅうり ● もやし ● にんじん ● とうもろこし ● きくらげ(乾) ● 白ごま ● 三温糖 ● かまぼこ赤 ● にんじん ● たまねぎ ● もやし ● カットわかめ ● ねぎ ● 料理酒 ● 丸鶏使用がらスープ ● こいくちしょうゆ ● 塩 ● こしょう ● 水 174.20		牛乳 206.00 ● 精白米 100.00 ● 学校給食用強化米 0.30 牛肉 13.40 ● 豚肉 33.50 ● 料理酒 1.34 ● おろしにんにく 0.13 ● おろししょうが 0.13 ● にんじん 10.32 ● たまねぎ 32.25 ● たけのこ 13.80 ● 干し椎茸 0.67 ● はるさめ 10.32 ● ピーマン 8.04 ● 白ごま 1.61 ● 三温糖 0.90 ● こいくちしょうゆ 2.32 ● オイスターソース 1.07 ● 塩 0.13 ● こしょう 0.01 ● ごま油 0.81 ● 水 40.20 ● 木綿豆腐 31.49 ● かまぼこ赤 6.83 ● にんじん 10.72 ● たまねぎ 26.80 ● もやし 20.50 ● カットわかめ 0.68 ● ねぎ 2.68 ● 料理酒 1.07 ● 丸鶏使用がらスープ 0.80 ● こいくちしょうゆ 3.35 ● 塩 0.20 ● こしょう 0.03 ● 水 174.20		牛乳 206.00 ● 精白米 100.00 ● 学校給食用強化米 0.30 竹輪ハーフカット 50.00 ● 天ぷら粉 8.00 ● 水 16.00 ● あおのり 0.22 ● 揚げ油 5.00 ● きゅうり 23.40 ● だいこん 22.10 ● 三温糖 0.52 ● こいくちしょうゆ 1.95 ● 酢 1.04 ● ごま油 0.52 ● 一味唐辛子 0.01 ● 鶏肉 13.40 ● 料理酒 0.67 ● たまねぎ 33.50 ● えのきたけ 10.72 ● 米粉めん 13.80 ● にんじん(星型) 3.62 ● オクラ 6.70 ● だし昆布 1.34 ● 混合削り節 1.74 ● うすくちしょうゆ 3.35 ● 塩 0.34 ● 水 167.50 ● セタゼリー 31.00 ● 七タ献立		牛乳 206.00 ● コッペパン 65.00 ● スパゲッティ 27.74 ● 豚肉 33.50 ● 料理酒 0.67 ● おろしにんにく 0.27 ● たまねぎ 53.60 ● にんじん 13.40 ● マッシュルーム 10.32 ● ピーマン 8.04 ● ダイストマト缶 13.40 ● トマトケチャップ 19.03 ● ウスターソース 1.34 ● 丸鶏使用がらスープ 0.67 ● 塩 0.40 ● こしょう 0.03 ● 水 67.00 ● ツナ水煮フレーク 8.58 ● 干ひじき 1.74 ● キャベツ 33.50 ● きゅうり 13.40 ● にんじん 6.70 ● 白すりごま 1.74 ● ノンエッグマヨネーズ 5.09 ● 三温糖 0.27 ● こいくちしょうゆ 1.07 ● 酢 0.20 ● ちくわスライス 9.38 ● えだまめ 10.32 ● キャベツ 33.50 ● にんじん 6.70 ● きゅうり 20.10 ● なたね油 1.34 ● 三温糖 1.07 ● 酢 3.35 ● 塩 0.27 ● こしょう 0.01 ● 角型チーズ 15.00 ●		牛乳 206.00 ● 精白米 100.00 ● 学校給食用強化米 0.30 鶏肉 40.20 ● 料理酒 1.34 ● にんじん 24.12 ● たまねぎ 46.90 ● じゃがいも 73.70 ● 板こんにやく 27.74 ● 干し椎茸 0.67 ● さやいんげん 10.32 ● たまご 26.80 ● 三温糖 2.41 ● ごま油 0.80 ● こいくちしょうゆ 7.37 ● みりん風調味料 1.34 ● 中みそ 5.76 ● 水 4.15 ● みりん風調味料 1.61 ● キャベツ 0.80 ● 水 13.40 ● 鶏肉 13.00 ● 料理酒 0.78 ● ワンタン皮 8.71 ● たまねぎ 26.00 ● にんじん 13.40 ● もやし 20.64 ● チンゲンサイ 13.40 ● 丸鶏使用がらスープ 0.65 ● こいくちしょうゆ 1.95 ● うすくちしょうゆ 2.81 ● みりん風調味料 1.30 ● ごま油 0.67 ● 水 167.50		牛乳 206.00 ● 精白米 100.00 ● 学校給食用強化米 0.30 豚肉 51.99 ● 料理酒 1.61 ● おろしにんにく 0.27 ● たまねぎ 46.90 ● トウバンジャン 0.16 ● 糸こんにやく 73.70 ● 絹揚げ 20.77 ● さやいんげん 29.48 ● 白ごま 5.09 ● 三温糖 2.41 ● ごま油 7.37 ● こいくちしょうゆ 1.34 ● 水 40.20 ● 鶏ささみ(ﾎﾞﾝﾅｸ) 12.06 ● キャベツ 42.88 ● きゅうり 13.40 ● にんじん 5.36 ● カットわかめ 0.54 ● 中みそ 4.02 ● 三温糖 1.61 ● とうがん 1.47 ● レモン果汁 1.74 ● 丸鶏使用がらスープ 0.67 ● こいくちしょうゆ 1.34 ● うすくちしょうゆ 3.35 ● みりん風調味料 1.34 ● 水 160.80		牛乳 206.00 ● 精白米 100.00 ● 学校給食用強化米 0.30 豚肉 26.80 ● 料理酒 1.07 ● おろししょうが 0.27 ● 木綿豆腐 83.08 ● たまご 16.08 ● たまねぎ 29.48 ● にんじん 10.72 ● トマト 10.32 ● にがうり 12.06 ● 和え物用花かつお 0.86 ● 三温糖 0.34 ● こいくちしょうゆ 3.48 ● 塩 0.21 ● ごま油 0.67 ● 鶏肉 10.72 ● たまねぎ 26.80 ● にんじん 13.40 ● 干し椎茸 0.67 ● じゃがいも 46.90 ● ねぎ 2.68 ● 丸鶏使用がらスープ 0.67 ● こいくちしょうゆ 1.34 ● うすくちしょうゆ 3.35 ● みりん風調味料 1.34 ● 水 160.80		牛乳 206.00 ● バターパン 75.00 ● 鶏肉 70.00 ● ガーリックパウダー 0.07 ● 塩 0.14 ● こしょう 0.01 ● たまねぎ 20.10 ● ピーマンミックス 13.80 ● トマト 13.40 ● なたね油 0.13 ● トマトビュレ 1.61 ● 三温糖 0.40 ● 丸鶏使用がらスープ 0.27 ● 塩 0.07 ● こしょう 0.01 ● ベーコン 10.72 ● 料理酒 0.67 ● にんじん 13.40 ● たまねぎ 33.50 ● じゃがいも 33.50 ● キャベツ 20.10 ● パセリ(乾) 0.04 ● 米粉 4.02 ● 牛乳 27.74 ● 有塩バター 1.47 ● 丸鶏使用がらスープ 0.80 ● 塩 0.60 ● こしょう 0.03 ● 水 140.70			
エネルギー	734 kcal		714 kcal		705 kcal		733 kcal		725 kcal		765 kcal		763 kcal		707 kcal		678 kcal		832 kcal	
たんぱく質	32.1 g		30.2 g		28.1 g		22.7 g		34.4 g		28.7 g		30.6 g		28.4 g		31.4 g		33.5 g	
脂質	2.0 g		2.0 g		2.2 g		2.4 g		3.7 g		1.8 g		2.8 g		2.0 g		2.0 g		3.3 g	
炭水化物	345 mg		368 mg		320 mg		270 mg		414 mg		341 mg		332 mg		333 mg		351 mg		331 mg	
日(曜)	15(水)		16(木)		17(金)		21(火)													
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) (ﾚｯｽﾞ) 更紗あえ		牛乳 古代米ごはん あじフライ (ﾚｯｽﾞ) 更紗あえ		牛乳 コッペパン ペンネと野菜のスープ煮 国産セドアンサラダ													
	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 26.80 ● 料理酒 1.34 ● おろしにんにく 0.27 ● おろししょうが 0.27 ● トウバンジャン 0.13 ● 絹揚げ 60.70 ● にんじん 20.10 ● たまねぎ 53.60 ● しいたけ 5.36 ● なす 53.60 ● ピーマン 10.72 ● 赤みそ 3.35 ● 中みそ 4.02 ● 三温糖 1.07 ● こいくちしょうゆ 2.68 ● みりん風調味料 2.01 ● ごま油 0.80 ● じゃがいもでん粉 1.07 ● 水 20.10 ● チキンハム 10.32 ● はるさめ 6.83 ● もやし 27.74 ● にんじん 5.36 ● きゅうり 13.40 ● 白ごま 1.74 ● 三温糖 1.61 ● 酢 3.48 ● うすくちしょうゆ 2.55 ● ごま油 1.21 ●		牛乳 206.00 ● 精白米 100.00 ● 学校給食用強化米 0.30 豚肉 40.20 ● 料理酒 1.34 ● おろしにんにく 0.27 ● おろししょうが 0.27 ● にんじん 13.40 ● たまねぎ 40.20 ● じゃがいも 29.48 ● ズッキーニ 13.40 ● かぼちゃ 26.80 ● なす 10.72 ● ピーマン 6.70 ● ダイストマト缶 13.40 ● カレールウ 17.29 ● トマトケチャップ 1.74 ● ウスターソース 2.01 ● こしょう 0.03 ● 水 67.00 ● キャベツ 40.20 ● きゅうり 20.10 ● にんじん 6.70 ● パイン缶 13.40 ● なたね油 1.34 ● 酢 2.95 ● 三温糖 0.40 ● こしょう 0.01 ●		牛乳 206.00 ● 精白米 100.00 ● 学校給食用強化米 3.00 ● 古代米ミックス 0.30 ● あじフライ60g 60.00 ● 揚げ油 6.00 ● 錦糸卵 6.83 ● ピーマン 13.40 ● にんじん 7.37 ● もやし 20.50 ● きくらげ(乾) 0.16 ● ごま油 0.40 ● 塩 0.09 ● こしょう 0.01 ● 木綿豆腐 33.50 ● 油揚げ 3.48 ● たまねぎ 20.10 ● にんじん 10.72 ● じゃがいも 26.80 ● なす 10.85 ● ねぎ 2.68 ● だし煮干し 2.68 ● 中みそ 11.39 ● 水 174.20 ●		牛乳 206.00 ● 精白米 75.00 ● 学校給食用強化米 0.30 ● 鶏肉 26.80 ● 料理酒 1.07 ● ひよこまめ(ゆで) 13.40 ● ペンネ 20.10 ● たまねぎ 40.20 ● にんじん 16.08 ● ごぼう 13.40 ● しめじ 8.04 ● キャベツ 40.20 ● パセリ(乾) 0.04 ● 丸鶏使用がらスープ 0.87 ● 塩 0.40 ● こしょう 0.03 ● 水 73.70 ● じゃがいも 46.20 ● にんじん 13.20 ● きゅうり 13.20 ● とうもろこし 2.95 ● えだまめ 6.30 ● ノンエッグマヨネーズ 6.30 ● 三温糖 0.66 ● 酢 1.06 ● こしょう 0.01 ●													
エネルギー	760 kcal		728 kcal		744 kcal		730 kcal													
たんぱく質	28.1 g		25.0 g		27.6 g		29.8 g													
脂質	2.2 g		2.6 g		2.3 g		2.5 g													

夏休み





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！

●: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)



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!

