

# A小 令和7年7月分家庭配付献立表

※給食実施日は、各学校で異なりますので、学校からの便り等で確認してください。  
※食材料名は、その料理に入っているすべての食材を掲載しています。

広島市教育委員会

| 実施日  | 1日(火)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 2日(水)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 3日(木)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 4日(金)                                                                                                                                                                                                                               | 7日(月)                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 8日(火)                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 9日(水)                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 献立名  | ①なつやさいカレーライス<br>②フルーツポンチ<br>③ぎゅうにゅう                                                                                                                                                                                                                                                                                        | ①ごはん<br>②マーボー豆腐<br>③チンゲンサイのちゅうかいため<br>④ぎゅうにゅう                                                                                                                                                                                                                                                                                      | ①パン<br>②あかうおのガーリックあげ<br>③キャベツのソテー<br>④クリームスープ<br>⑤ぎゅうにゅう                                                                                                                                                                                                                                                                                      | ①ぶたキムチどんぶり<br>②サンズータン<br>③ぎゅうにゅう                                                                                                                                                                                                    | ①ごはん<br>②ホキのからあげ<br>③ひじきのいために<br>④そうめんじる<br>⑤ぎゅうにゅう                                                                                                                                                                                                                                             | ①ごはん<br>②にくじゃが<br>③やさしいため<br>④ぎゅうにゅう                                                                                                                                                                                                                                                    | ①げんりょうごはん<br>②おきなわそば<br>③ゴーヤチャンプルー<br>④ぎゅうにゅう                                                                                                                                                                                                                                                        |
| 食材料名 | ①▲ごはん<br>●牛もも肉<br>赤ワイン<br>▲じゃがいも<br>□たまねぎ<br>■かぼちゃ<br>□なす<br>■トマト<br>△ナタネサラダ油<br>□おろしにんにく<br>カレールウ(アレルゲン不使用)<br>□トマトケチャップ<br>ウスターソース<br>カレー粉<br>食塩<br>ガラマサラ<br>水<br>②□みかん(シロップ漬け)<br>□パイナップル(シロップ漬け)<br>▲(冷)レモンゼリー<br>シロップ<br>③○牛乳<br><div>教科関連献立<br/>2年生生活科<br/>「めざせ野さい作り名人」</div> <div>地場産物の日<br/>「じゃがいも」「なす」「トマト」</div> | ①▲ごはん<br>②●豚肩肉<br>●木綿豆腐<br>□たまねぎ<br>■にんじん<br>■にら<br>△ごま油<br>□しょうが<br>□おろしにんにく<br>豆板醤<br>●赤みそ<br>しょうゆ<br>▲さとう<br>▲コーンスターチ<br>△白いりごま<br>水<br>③●若鶏もも肉<br>■チンゲンサイ<br>□緑豆もやし(太もやし)<br>□キャベツ<br>■にんじん<br>■(冷)ほうれんそう<br>△ナタネサラダ油<br>クリームポタージュの素<br>○牛乳<br>○脱脂粉乳<br>コンソメ<br>食塩<br>こしょう<br>水<br>④○牛乳<br><div>地場産物の日<br/>「チンゲンサイ」「もやし」</div> | ①▲基準パン<br>②●(冷)赤魚(角切)<br>食塩<br>□ガーリックパウダー<br>こしょう<br>▲コーンスターチ<br>△食用米油<br>□しょうが<br>③□キャベツ<br>△ナタネサラダ油<br>食塩<br>こしょう<br>④●若鶏胸肉<br>▲じゃがいも<br>□たまねぎ<br>■にんじん<br>■(冷)ほうれんそう<br>△ナタネサラダ油<br>クリームポタージュの素<br>○牛乳<br>○脱脂粉乳<br>コンソメ<br>食塩<br>こしょう<br>水<br>⑤○牛乳<br><div>今月のテーマ<br/>「夏バテ予防の食事<br/>について知ろう」</div> <div>地場産物の日<br/>「チンゲンサイ」「鶏卵」「葉ねぎ」</div> | ①▲ごはん<br>●豚肩肉<br>清酒<br>□たまねぎ<br>□白菜キムチ<br>■にんじん<br>■チンゲンサイ<br>△ごま油<br>□おろしにんにく<br>しょうゆ<br>食塩<br>②●若鶏もも肉<br>●鶏卵<br>□キャベツ<br>■にんじん<br>■葉ねぎ<br>△ナタネサラダ油<br>□しょうが<br>中華スープの素<br>清酒<br>食塩<br>△白いりごま 水<br>③○牛乳<br><div>行事食<br/>「七夕」</div> | ①▲ごはん<br>②●(冷)ホキ(角切)<br>食塩<br>こしょう<br>▲コーンスターチ<br>△食用米油<br>③●若鶏もも肉<br>つきこんにやく<br>○(乾)芽ひじき<br>■にんじん<br>△ナタネサラダ油<br>しょうゆ<br>▲さとう<br>清酒<br>水<br>④▲手延そうめん<br>●ちくわ<br>●油揚げ<br>□たまねぎ<br>■にんじん<br>□(乾)しいたけ<br>■葉ねぎ<br>かつお節(だし用)<br>だし昆布<br>しょうゆ<br>清酒<br>食塩 水<br>⑤○牛乳<br><div>郷土(広島県)に<br/>伝わる料理</div> | ①▲ごはん<br>②●牛肩肉<br>●さつま揚げ<br>▲じゃがいも<br>糸こんにやく<br>□たまねぎ<br>■にんじん<br>△ナタネサラダ油<br>しょうゆ<br>▲さとう<br>清酒<br>水<br>③●豚肩肉<br>□キャベツ<br>□緑豆もやし(太もやし)<br>■にんじん<br>■こまつな<br>△ナタネサラダ油<br>しょうゆ<br>食塩<br>こしょう<br>④○牛乳<br><div>地場産物の日<br/>「じゃがいも」「鶏卵」「こまつな」</div>                                          | ①▲ごはん<br>②▲中華めん(ゆで)<br>●豚肩肉<br>しょうゆ<br>清酒<br>▲さとう<br>□しょうが<br>□たまねぎ<br>■にんじん<br>■(冷)ほうれんそう<br>■葉ねぎ<br>かつお節(だし用)<br>しょうゆ<br>清酒<br>食塩<br>水<br>③●豚肩肉<br>●鶏卵<br>●絞豆腐<br>□キャベツ<br>□にがり(ゴーヤ)<br>食塩<br>■にんじん<br>△ごま油<br>□おろしにんにく<br>しょうゆ<br>食塩<br>こしょう<br>●かつお節(和え物用)<br>④○牛乳<br><div>食育の日<br/>(わ食の日)</div> |
| 栄養量  | 6301.4                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 6061.8                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 6032.3                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 5882.0                                                                                                                                                                                                                              | 5921.7                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 5911.6                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 5891.7                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 実施日  | 10日(木)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 11日(金)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 14日(月)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 15日(火)                                                                                                                                                                                                                              | 16日(水)                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 17日(木)                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 18日(金)                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 献立名  | ①こくとうパン<br>②とりにくのレモンあげ<br>③こぶさいも<br>④やさしいスープ<br>⑤ぎゅうにゅう                                                                                                                                                                                                                                                                    | ①にくみそごぼうどんぶり<br>②とうふじる<br>③チーズ<br>④ぎゅうにゅう                                                                                                                                                                                                                                                                                          | ①ごはん<br>②にくどうふ<br>③きりぼしだいこんのいために<br>④ぎゅうにゅう                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | ①ごはん<br>②うまに<br>③レバーのからあげ<br>④やさしいおかかいため<br>⑤ぎゅうにゅう                                                                                                                                                                                 | ①たにんどんぶり<br>②こいわしのからあげ<br>③もやしのいためもの<br>④ぎゅうにゅう                                                                                                                                                                                                                                                 | ①パン<br>②チキンビーンズ<br>③たまごやさしいのソテー<br>④ぎゅうにゅう                                                                                                                                                                                                                                              | ①ごはん<br>②さばのにつけ<br>③きんぴら<br>④ひろしまっこじる<br>⑤ぎゅうにゅう                                                                                                                                                                                                                                                     |
| 食材料名 | ①▲黒糖パン<br>②●若鶏もも肉<br>▲コーンスターチ<br>△食用米油<br>しょうゆ<br>▲さとう<br>みりん<br>□レモン果汁<br>③▲じゃがいも<br>食塩<br>こしょう<br>④●白いんげん豆(水煮)<br>□たまねぎ<br>■にんじん<br>□(冷)ホールコーン<br>■こまつな<br>△ナタネサラダ油<br>コンソメ<br>食塩<br>こしょう<br>水<br>⑤○牛乳                                                                                                                   | ①▲ごはん<br>●豚肩肉<br>□ごぼう<br>△ナタネサラダ油<br>●赤みそ<br>●中みそ<br>しょうゆ<br>▲さとう<br>豆板醤<br>□キャベツ<br>■にんじん<br>■ピーマン<br>△ごま油<br>②●木綿豆腐<br>●油揚げ<br>□たまねぎ<br>■にんじん<br>■にら<br>△えのきたけ<br>■葉ねぎ<br>かつお節(だし用)<br>だし昆布<br>しょうゆ<br>清酒<br>食塩<br>水<br>③○角チーズ[Ca・鉄]<br>④○牛乳                                                                                     | ①▲ごはん<br>②●牛もも肉<br>●絞豆腐<br>糸こんにやく<br>□たまねぎ<br>■にんじん<br>■葉ねぎ<br>△ナタネサラダ油<br>しょうゆ<br>▲さとう<br>清酒<br>水<br>③●若鶏もも肉<br>●さつま揚げ<br>□切干しだいこん<br>■にんじん<br>△ナタネサラダ油<br>しょうゆ<br>清酒<br>▲さとう<br>水<br>④○牛乳                                                                                                                                                   | ①▲ごはん<br>②●若鶏もも肉<br>●うずら卵<br>●(冷)生揚げ<br>▲じゃがいも<br>板こんにやく<br>■にんじん<br>△ナタネサラダ油<br>しょうゆ<br>▲さとう<br>みりん<br>水<br>③●(冷)豚レバー<br>▲コーンスターチ<br>△食用米油<br>食塩<br>④□キャベツ<br>■こまつな<br>■にんじん<br>●かつお節(和え物用)<br>△ナタネサラダ油<br>しょうゆ<br>⑤○牛乳            | ①▲ごはん<br>●牛もも肉<br>●鶏卵<br>□たまねぎ<br>■にんじん<br>■葉ねぎ<br>だし昆布<br>かつお節(だし用)<br>しょうゆ<br>清酒<br>▲さとう<br>食塩<br>水<br>②○(冷)小いわし(唐揚げ用)<br>△食用米油<br>食塩<br>③□緑豆もやし(太もやし)<br>■にんじん<br>△ナタネサラダ油<br>しょうゆ<br>食塩<br>こしょう<br>④○牛乳<br><div>郷土(広島県)に<br/>伝わる料理</div>                                                    | ①▲基準パン<br>②●若鶏もも肉<br>●白いんげん豆(水煮)<br>●レンズ豆(蒸し)<br>▲じゃがいも<br>□たまねぎ<br>■にんじん<br>△ナタネサラダ油<br>□おろしにんにく<br>コンソメ<br>□トマトケチャップ<br>ウスターソース<br>▲さとう<br>食塩<br>こしょう<br>水<br>③●豚肩肉<br>●鶏卵<br>△ナタネサラダ油<br>□キャベツ<br>■こまつな<br>△ナタネサラダ油<br>食塩<br>こしょう<br>④○牛乳<br><div>地場産物の日<br/>「じゃがいも」「鶏卵」「こまつな」</div> | ①▲ごはん<br>②●(冷)さば素焼き<br>□しょうが<br>しょうゆ<br>清酒<br>▲さとう<br>水<br>③●豚もも肉<br>□ごぼう<br>■にんじん<br>△ナタネサラダ油<br>しょうゆ<br>▲さとう<br>みりん<br>④●木綿豆腐<br>▲じゃがいも<br>○(乾)わかめ<br>□たまねぎ<br>□なす<br>■にんじん<br>○ちりめんいりこ<br>●中みそ<br>●白みそ<br>水<br>⑤○牛乳<br><div>食育の日<br/>(わ食の日)</div>                                                 |
| 栄養量  | 6442.4                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 6072.3                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 5911.6                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 6631.8                                                                                                                                                                                                                              | 6121.8                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 5802.4                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 6092.1                                                                                                                                                                                                                                                                                               |

※赤(●：たんぱく質 ○：無機質 おもに体をつくるもとになる)  
※黄(▲：炭水化物 △：脂質 おもにエネルギーのもとになる)  
※緑(■：カロテン □：ビタミンC おもに体の調子を整えるもとになる)  
※栄養量欄の左はエネルギー(kcal)、右は食塩相当量(g)

Facebook  
「広島市学校給食・食育」  
<http://fb.com/364882206996015>



広島市ホームページ  
「学校給食の献立」  
<https://www.city.hiroshima.lg.jp/education/kyouiku-suishin/1026031/1009060.html>



広島市公式  
LINE  
アカウント



今月の給食費納期限  
[第2期] 31日(木)

※こんげつのおもな  
じばさんぶつ(よてい)

