

C中 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他人丼 ②小いわしのから揚げ ③もやしの炒め物 ④牛乳		①ごはん ②のり佃煮 ③肉じゃが ④野菜炒め ⑤牛乳		①パン ②りんごジャム ③チキンピーンズ ④卵と野菜のソテー ⑤牛乳		①ごはん ②ホキのから揚げ ③ひじきの炒め煮 ④そうめん汁 ⑤牛乳		①肉みそごぼう丼 ②豆腐汁 ③チーズ ④牛乳		①ごはん ②うま煮 ③レバーのから揚げ ④野菜のおかか炒め ⑤牛乳		①夏野菜カレーライス ②フルーツポンチ ③牛乳	
食材料名	①▲ごはん ●牛もも肉 ●鶏卵 □たまねぎ ■にんじん ■葉ねぎ だし昆布 かつお節(だし用) しょうゆ 清酒 ▲さとう 食塩 水 ②○(冷)小いわし(唐揚げ用) △食用米油 食塩 ③□緑豆もやし(太もやし) ■にんじん △ナタネサラダ油 しょうゆ 食塩 こしょう ④○牛乳		①▲ごはん ②○のり佃煮 ③●牛肩肉 ●さつま揚げ ▲じゃがいも 糸こんにゃく □たまねぎ ■にんじん △ナタネサラダ油 しょうゆ ▲さとう 清酒 水 ④●豚肩肉 □キャベツ □緑豆もやし(太もやし) ■にんじん ■こまつな △ナタネサラダ油 しょうゆ 食塩 こしょう ⑤○牛乳		①▲基準パン ②▲りんごジャム ③●若鶏もも肉 ●白いんげん豆(水煮) ●レンズ豆(蒸し) ▲じゃがいも □たまねぎ ■にんじん △ナタネサラダ油 □おろしにんにく コンソメ □トマトケチャップ ウスターソース ▲さとう 食塩 こしょう 水 ④●豚肩肉 ●鶏卵 △ナタネサラダ油 □キャベツ ■こまつな △ナタネサラダ油 食塩 こしょう ⑤○牛乳		①▲ごはん ②●(冷)ホキ(角切) 食塩 こしょう ▲コーンスターチ △食用米油 ③●若鶏もも肉 つきこんにゃく ○(乾)芽ひじき ■にんじん △ナタネサラダ油 しょうゆ ▲さとう みりん 水 ④▲手延そうめん ●ちくわ ●油揚げ □たまねぎ ■にんじん □(乾)しいたけ ■葉ねぎ かつお節(だし用) だし昆布 しょうゆ 清酒 食塩 水 ⑤○牛乳		①▲ごはん ●豚肩肉 □ごぼう △ナタネサラダ油 ●赤みそ ●中みそ しょうゆ ▲さとう 豆板醤 □キャベツ ■にんじん ■ピーマン △ごま油 ②●木綿豆腐 ●油揚げ □たまねぎ ■にんじん □えのきたけ ■葉ねぎ かつお節(だし用) だし昆布 しょうゆ 清酒 食塩 水 ③○角チーズ[Ca・鉄] ④○牛乳		①▲ごはん ②●若鶏もも肉 ●うずら卵 ●(冷)生揚げ ▲じゃがいも 板こんにゃく ■にんじん △ナタネサラダ油 しょうゆ ▲さとう みりん 水 ③●(冷)豚レバー ▲コーンスターチ △食用米油 ④□キャベツ ■こまつな ■にんじん ●かつお節(和え物用) △ナタネサラダ油 しょうゆ ⑤○牛乳		①▲ごはん ●牛もも肉 赤ワイン ▲じゃがいも □たまねぎ ■かぼちゃ ■なす ■トマト △ナタネサラダ油 □おろしにんにく カレールウ(アレルゲン不使用) □トマトケチャップ ウスターソース カレー粉 食塩 ガラマサラ 水 ②□みかん(シロップ漬け) □パイ(シロップ漬け) ▲(冷)レモンゼリー シロップ ③○牛乳	
	郷土(広島県)に 伝わる料理				地場産物の日 「じゃがいも」「鶏卵」「こまつな」		行事食 「七夕」						地場産物の日 「じゃがいも」「なす」「トマト」	
栄養量	751	2.3	723	2.2	761	3.0	726	2.1	720	2.7	824	2.3	767	1.8
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パン ②赤魚のガーリック揚げ ③キャベツのソテー ④クリームスープ ⑤牛乳		①ごはん ②肉豆腐 ③切干し大根の炒め煮 ④牛乳		①減量ごはん ②沖縄そば ③ゴーヤチャンプルー ④牛乳		①豚キムチ丼 ②三糸湯 ③チーズ ④牛乳		①ごはん ②麻婆豆腐 ③チンゲン菜の中華炒め ④牛乳		①黒糖パン ②鶏肉のレモン揚げ ③粉ふきいも ④野菜スープ ⑤牛乳		①ごはん ②さばの煮つけ ③きんぴら ④ひろしまっこ汁 ⑤牛乳	
食材料名	①▲基準パン ②●(冷)赤魚(角切) 食塩 □ガーリックパウダー こしょう ▲コーンスターチ △食用米油 ③□キャベツ △ナタネサラダ油 食塩 こしょう ④●若鶏胸肉 ▲じゃがいも □たまねぎ ■にんじん ■(冷)ほうれんそう △ナタネサラダ油 クリームポタージュの素 ○牛乳 ○脱脂粉乳 コンソメ 食塩 こしょう 水 ⑤○牛乳		①▲ごはん ②●牛もも肉 ●絞豆腐 糸こんにゃく □たまねぎ ■にんじん ■葉ねぎ △ナタネサラダ油 しょうゆ ▲さとう 清酒 水 ③●若鶏もも肉 ●さつま揚げ □切干しだいこん ■にんじん △ナタネサラダ油 しょうゆ 清酒 ▲さとう 水 ④○牛乳		①▲ごはん ②▲中華めん(ゆで) ●豚肩肉 しょうゆ 清酒 ▲さとう □しょうが □たまねぎ ■にんじん ■葉ねぎ かつお節(だし用) しょうゆ 清酒 食塩 水 ③●豚肩肉 ●鶏卵 ●絞豆腐 □キャベツ □にがうり(ゴーヤ) 食塩 ■にんじん △ごま油 □おろしにんにく しょうゆ 食塩 こしょう ●かつお節(和え物用) ④○牛乳		①▲ごはん ●豚肩肉 清酒 □たまねぎ □白菜キムチ ■にんじん ■チンゲンサイ △ごま油 □おろしにんにく しょうゆ ②●若鶏もも肉 ●鶏卵 □キャベツ ■にんじん ■葉ねぎ △ナタネサラダ油 □しょうが 中華スープの素 清酒 食塩 △白いりごま 水 ③○角チーズ[Ca・鉄] ④○牛乳		①▲ごはん ②●豚肩肉 ●木綿豆腐 □たまねぎ ■にんじん ■にら △ごま油 □しょうが □おろしにんにく 豆板醤 ●赤みそ しょうゆ ▲さとう ▲コーンスターチ △白いりごま 水 ③●若鶏もも肉 ■チンゲンサイ □緑豆もやし(太もやし) □キャベツ ■にんじん △ごま油 しょうゆ オイスターソース 食塩 こしょう ④○牛乳		①▲黒糖パン ②●若鶏もも肉 ▲コーンスターチ △食用米油 しょうゆ ▲さとう みりん □レモン果汁 ③▲じゃがいも 食塩 こしょう ④●白いんげん豆(水煮) □たまねぎ ■にんじん □(冷)ホールコーン ■こまつな △ナタネサラダ油 コンソメ 食塩 こしょう ⑤○牛乳		①▲ごはん ②●(冷)さば素焼き □しょうが しょうゆ 清酒 ▲さとう 水 ③●豚もも肉 □ごぼう ■にんじん △ナタネサラダ油 しょうゆ ▲さとう みりん ④●木綿豆腐 ▲じゃがいも ○(乾)わかめ □たまねぎ ■なす ■にんじん ○ちりめんいりこ ●中みそ ●白みそ 水 ⑤○牛乳	
	今月のテーマ 「夏バテ予防の食事 について知ろう」				地場産物の日 「チンゲンサイ」「鶏卵」「葉ねぎ」		今月のテーマ 「夏バテ予防の食事 について知ろう」		地場産物の日 「チンゲンサイ」「もやし」				食育の日 (わ食の日)	
栄養量	766	3.0	714	2.0	719	2.1	751	2.9	750	2.3	814	3.1	756	2.6

※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)

※今月の主な
地場産物(予定)



米



牛乳



鶏卵



じゃがいも



こまつな



ねぎ



もやし



チンゲンサイ



なす



トマト