

F 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あなごめし(しょうゆごはん) ②呉の肉じゃが ③あなごめし(具) ④キャベツのさっぱりサラダ ⑤きなことフライビーンズ ⑥牛乳	①ごはん ②白身魚の竜田揚げ ③さつまいものレモン煮 ④生揚げのカレー炒め ⑤おひたし ⑥バイン(シロップ漬け) ⑦牛乳	①黒糖パン ②オムレツハヤシソースかけ ③ポテトサラダ ④チンゲン菜のオイスターソース炒め ⑤レパールのから揚げ ⑥牛乳	①麦ごはん ②あじフライ ③温野菜 ④豚肉の炒め煮 ⑤カレーポテト ⑥りんご ⑦牛乳	①赤じそごはん ②白身魚の天ぷら ③かぼちゃの天ぷら ④そうめん ⑤豚肉となすのみそ炒め ⑥マスカット角ゼリー ⑦牛乳	①ごはん ②油淋鶏 ③温野菜 ④せんちゃんサラダ ⑤磯ポテト ⑥バイン(シロップ漬け) ⑦牛乳	①玄米ごはん ②豚しゃぶのおろしソースかけ ③夏野菜のかき揚げ ④小松菜の炒め物 ⑤ひじき佃煮 ⑥レモンゼリー ⑦牛乳
食材料名	①▲しょうゆごはん ②●牛もも肉 ▲じゃがいも □たまねぎ 糸こんにゃく △ごま油 しょうゆ ▲さとう みりん 水 ③●(冷)あなご照り焼き ●(冷)鶏卵(液卵) ○脱脂粉乳 ▲さとう 食塩 △ナタネサラダ油 ■みつば ④●まぐろ(スープ漬) ○ちりめんいりこ □キャベツ 食塩 ■にんじん △マヨネーズ風調味料(ノンエッグ) 食酢 □レモン果汁 ▲さとう 食塩 ⑤●大豆(水煮) ▲でん粉 △食用米油 ●きな粉 ▲さとう 食塩 ⑥○牛乳 郷土(広島県)に 伝わる料理	①▲ごはん ②●(冷)赤魚(角切) □しょうが しょうゆ 清酒 ▲でん粉 △食用米油 ③▲さつまいも □レモン果汁 ▲さとう 食塩 水 ④●豚もも肉 ●(冷)絹厚揚げ □たまねぎ ■にんじん □えのきたけ △ナタネサラダ油 しょうゆ カレー粉 コンソメ 食塩 ⑤●ちくわ ■(冷)ほうれんそう ■にんじん しょうゆ だし昆布 かつお節(だし用) 水 ⑥□バイン(シロップ漬け) ⑦○牛乳	①▲黒糖パン ②●(冷)プレーンオムレツ □たまねぎ □えのきたけ △ナタネサラダ油 コンソメ □トマトケチャップ デミグラスソース ウスターソース 水 ③●まぐろ(スープ漬) ▲じゃがいも ■にんじん □(冷)えだまめ △マヨネーズ風調味料(ノンエッグ) ▲さとう 食塩 黒こしょう ④●牛もも肉 ■チンゲンサイ ■にんじん △ナタネサラダ油 オイスターソース しょうゆ 食塩 こしょう ⑤●(冷)豚レバー ▲でん粉 △食用米油 ⑥○牛乳	①▲麦ごはん ②●(冷)あじフライ △食用米油 お好みソース ③□キャベツ ④●豚もも肉 つきこんにゃく □たまねぎ □えのきたけ ■にんじん □切干しだいこん ■葉ねぎ △ナタネサラダ油 しょうゆ ▲さとう 清酒 ⑤▲じゃがいも 食塩 カレー粉 こしょう ⑥□りんご 食塩 ⑦○牛乳 地場産物の日 「えのきたけ」「ねぎ」 「じゃがいも」	①▲ごはん ■(乾)赤じそ粉 ②●(冷)ホキ(切身) 食塩 ▲小麦粉 ●(冷)鶏卵(液卵) ●きな粉 食塩 水 △食用米油 ③■かぼちゃ ▲小麦粉 ●(冷)鶏卵(液卵) ●きな粉 食塩 水 △食用米油 ④▲手延そうめん ●かに風味かまぼこ ■(冷)オクラ めんつゆ ⑤●豚もも肉 □(冷)揚げなす ●(冷)絹厚揚げ △ごま油 □しょうが しょうゆ ●中みそ みりん ⑥▲(冷)ぶどうゼリー ⑦○牛乳 行事食 「七夕」	①▲ごはん ②●若鶏胸肉 □しょうが 清酒 しょうゆ △ごま油 ▲でん粉 みりん ▲さとう 水 ③■(冷)ブロックリー 食塩 コンソメ ④●かに風味かまぼこ ○(冷)茎わかめ □きゅうり 食塩 □切干しだいこん ■にんじん □ホールコーン △ナタネサラダ油 しょうゆ ⑤○ひじき佃煮 ⑥▲レモンゼリー ⑦○牛乳 今月のテーマ 「夏バテ予防の食事 について知ろう」	①▲玄米ごはん ②●豚もも肉 清酒 □きゅうり ■にんじん □緑豆もやし(太もやし) □だいこん □おろしにんにく うすくちしょうゆ ▲さとう 食酢 だし昆布 かつお節(だし用) 水 ③●(冷)むきえび(L) ■かぼちゃ □にがり(ゴーヤ) □たまねぎ ▲小麦粉 ●(冷)鶏卵(液卵) ●きな粉 食塩 水 △食用米油 お好みソース ④●ちくわ □こまつな □ホールコーン △ナタネサラダ油 しょうゆ 食塩 こしょう ⑤○ひじき佃煮 ⑥▲レモンゼリー ⑦○牛乳
栄養量	7293.2	7562.1	7713.4	7081.8	7943.2	7881.9	8032.4
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セルフミンチカツバーガー (切れ目入りパン) ②マカロニサラダ ③卵とチンゲン菜のソテー ④すいか ⑤牛乳	①ごはん ②さばの塩焼き ③もやし炒め ④じゃがいものそぼろ煮 ⑤ごまあえ ⑥りんご ⑦牛乳	①ごはん ②鶏肉のみそ焼き ③粉ふきいも ④にんじんの卵とじ ⑤おかかあえ ⑥きなことフライビーンズ ⑦牛乳	①ごはん ②肉豆腐 ③ちくわとさつまいもの天ぷら ④きゅうりのかわり漬け ⑤みかん(シロップ漬け) ⑥牛乳	①ごはん ②ハンバーグデミグラスソースかけ ③卵サラダ ④ひじきの炒め煮 ⑤りんご ⑥牛乳	①バターパン ②白身魚のカレー揚げ ③温野菜 ④ナポリタン ⑤シーザーサラダ ⑥オレンジ ⑦牛乳	①ごはん ②さけのみぞれあんかけ ③岩手揚げ ④卵と小松菜の炒め物 ⑤すいか ⑥牛乳
食材料名	①▲基準パン ●(冷)ミンチカツ △食用米油 お好みソース □キャベツ ②●まぐろ(スープ漬) ▲マカロニ(エルポ) 食塩 □きゅうり 食塩 □たまねぎ ■にんじん △マヨネーズ風調味料(ノンエッグ) □トマトケチャップ こしょう ③●(冷)鶏卵(液卵) ○脱脂粉乳 食塩 △ナタネサラダ油 ■チンゲンサイ △ナタネサラダ油 コンソメ 食塩 こしょう ④□すいか ⑤○牛乳	①▲ごはん ②●(冷)さば素焼き 清酒 食塩 △ナタネサラダ油 ③□緑豆もやし(太もやし) ■ピーマン △ナタネサラダ油 食塩 こしょう ④●豚もも肉 ●(冷)絹厚揚げ ▲じゃがいも □たまねぎ ■にんじん △ナタネサラダ油 ●中みそ ▲さとう しょうゆ 清酒 水 ⑤●ちくわ ■(冷)ほうれんそう □キャベツ ■にんじん しょうゆ ▲さとう △半すり白いりごま ⑥□りんご 食塩 ⑦○牛乳 地場産物の日 「もやし」「ピーマン」「キャベツ」	①▲ごはん ②●若鶏もも肉(角切) 塩こうじ みりん ●赤みそ △ナタネサラダ油 ③▲じゃがいも 食塩 こしょう ④●(冷)鶏卵(液卵) ○脱脂粉乳 ■にんじん □えのきたけ うすくちしょうゆ ▲さとう みりん 食塩 だし昆布 かつお節(だし用) 水 ⑤■(冷)ほうれんそう □緑豆もやし(太もやし) ■にんじん ●かつお節(和え物用) しょうゆ ▲さとう 食塩 ⑥●大豆(水煮) ▲でん粉 △食用米油 ●きな粉 ▲さとう ⑦○牛乳	①▲ごはん ②●豚もも肉 ●絞豆腐 □たまねぎ □切干しだいこん □えのきたけ ■にんじん △ナタネサラダ油 しょうゆ ▲さとう みりん 清酒 ③●白ちくわ ▲さつまいも ▲小麦粉 ●(冷)鶏卵(液卵) ●きな粉 食塩 水 △食用米油 ④□きゅうり 食塩 □緑豆もやし(太もやし) △ごま油 しょうゆ ▲さとう 中華スープの素 △半すり白いりごま ⑤□みかん(シロップ漬け) ⑥○牛乳 地場産物の日 「えのきたけ」「もやし」	①▲ごはん ②●(冷)ハンバーグ △ナタネサラダ油 □たまねぎ □えのきたけ △ナタネサラダ油 デミグラスソース □トマトケチャップ ウスターソース ▲さとう しょうゆ 水 ▲でん粉 ③●かに風味かまぼこ ●(冷)鶏卵(液卵) ○脱脂粉乳 食塩 △ナタネサラダ油 □キャベツ 食塩 □きゅうり 食塩 △マヨネーズ風調味料(ノンエッグ) 黒こしょう ④●さつま揚げ ○(乾)芽ひじき ■にんじん ■(冷)さやいんげん △ごま油 しょうゆ ▲さとう みりん だし昆布 かつお節(だし用) 水 ⑤□りんご 食塩 ⑥○牛乳	①▲バターパン ②●(冷)ホキ(切身) 清酒 しょうゆ ▲でん粉 カレー粉 食塩 △食用米油 ③■(冷)ブロックリー 食塩 コンソメ ④▲スパゲッティ 食塩 △ナタネサラダ油 ●ペーコン □たまねぎ ■ピーマン □切干しだいこん △ナタネサラダ油 □トマトケチャップ □トマトペースト ウスターソース 食塩 こしょう ⑤□キャベツ 食塩 ■にんじん □ホールコーン △シーザードレッシング ⑥○オレンジ ⑦○牛乳	①▲ごはん ②●(冷)さけ(切身) 清酒 △ナタネサラダ油 □だいこん みりん うすくちしょうゆ 食塩 だし昆布 かつお節(だし用) 水 ▲でん粉 ③●大豆(水煮) ○(乾)芽ひじき ○ちりめんいりこ ▲さつまいも □たまねぎ ▲小麦粉 ●きな粉 しょうゆ 食塩 水 △食用米油 ④●(冷)鶏卵(液卵) ○脱脂粉乳 食塩 △ナタネサラダ油 ■こまつな △ナタネサラダ油 しょうゆ 食塩 こしょう ⑤□すいか ⑥○牛乳 食育の日(わ食の日) 地場産物の日 「だいこん」「こまつな」
栄養量	7983.3	7431.9	8122.9	7662.3	7632.0	7433.1	7572.1

※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)

※今月の主な
地場産物(予定)



米



牛乳



じゃがいも



こまつな



ねぎ



キュウリ



もやし



だいこん



ピーマン



えのきたけ