

実施日	1日(水)	2日(木)	3日(金)	6日(月)	7日(火)	8日(水)	9日(木)
献立名	①げんりょうごはん ②おきなわそば ③ゴーヤチャンプルー ④レモンゼリー ⑤ぎゅうにゅう	①パインパン ②あかうおのガーリックあげ ③キャベツのソテー ④クリームスープ ⑤ぎゅうにゅう	①ぶたキムチどんぶり (ごはん) ②サンスタタン ③チーズ ④ぎゅうにゅう	①ごはん ②マーボー豆腐 ③チンゲンサイのちゅうかいため ④ぎゅうにゅう	①ごはん ②ホキのからあげ ③ひじきのいために ④そうめんじる ⑤ぎゅうにゅう	①ごはん ②うまに ③やさしいため ④ぎゅうにゅう	①パン ②とりにくのレモンあげ ③こぶきいも ④やさしいため ⑤ぎゅうにゅう
食材料名	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 △ナタネサラダ油 □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▲レモンゼリー ⑤○牛乳	①▲パインパン 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●若鶏もも肉 ●鶏卵 □キャベツ ■にんじん △ナタネサラダ油 □しょうが 中華スープの素 清酒 食塩 △ごま油 水 ③○角チーズ[Ca・鉄] ④○牛乳	①▲ごはん ●豚肩肉 □たまねぎ □白菜キムチ ■にんじん ■チンゲンサイ △ナタネサラダ油 □おろしにんにく しょうゆ 食塩 ②●若鶏もも肉 ●鶏卵 □キャベツ ■にんじん △ナタネサラダ油 □しょうが 中華スープの素 清酒 食塩 △ごま油 水 ③○角チーズ[Ca・鉄] ④○牛乳	①▲ごはん ②●豚肩肉 ●大豆ミート ●木綿豆腐 □たまねぎ ■にんじん ■にら △ナタネサラダ油 □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 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 ■葉ねぎ かつお節(だし用) だし昆布 しょうゆ 清酒 食塩 水 ④○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●さつま揚げ ○(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 ■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 ②●若鶏もも肉 ●うずら卵 ●(冷)生揚げ ▲じゃがいも 板こんにやく ■にんじん □だいこん △ナタネサラダ油 しょうゆ ▲さとう みりん 水 ③●豚肩肉 □キャベツ □緑豆もやし(太もやし) ■にんじん ■油揚げ ■チンゲンサイ △ナタネサラダ油 しょうゆ 食塩 こしょう ④○牛乳	①▲基準パン ②●若鶏胸肉 ▲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●豚もも肉 ●大豆(水煮) □たまねぎ □(冷)ホールコーン ■にんじん ■こまつな ■チンゲンサイ △ナタネサラダ油 しょうゆ 食塩 こしょう 水 ⑤○牛乳
栄養量	626 1.6	645 2.3	617 2.2	596 1.7	598 1.8	604 1.5	587 2.4
実施日	10日(金)	13日(月)	14日(火)	15日(水)	16日(木)	17日(金)	
献立名	①なつやさいカレーライス (ごはん) ②フルーツポンチ ③ぎゅうにゅう	①ごはん ②くれのにくじゃが ③こいわしのからあげ ④きゅうりのさっぱりに ⑤ぎゅうにゅう	①にくみそごぼうどんぶり (ごはん) ②とうがんじる ③れいとうみかん ④ぎゅうにゅう	①ごはん ②とうふのそぼろに ③レバーのからあげ ④もやしのいためもの ⑤ぎゅうにゅう	①バターパン ②チキンピーンズ ③たまごやさしいために ④ぎゅうにゅう	①ごはん ②さばのにつけ ③きりぼしだいこんのいために ④ひろしまっこじる ⑤ぎゅうにゅう	
食材料名	①▲ごはん ●牛もも肉 ▲じゃがいも □たまねぎ ■かぼちゃ ■トマト □なす △ナタネサラダ油 □おろしにんにく カレーウ(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 ガラムマサラ 水 ②□みかん(シロップ漬け) □パイ(シロップ漬け) □りんご(シロップ漬け) ▲(冷)ぶどうゼリー シロップ ③○牛乳	①▲ごはん ②●牛もも肉 ●さつま揚げ ▲じゃがいも 糸こんにやく □たまねぎ △ごま油 しょうゆ ▲さとう 清酒 水 ③○(冷)こいわし(唐揚げ用) △食用米油 食塩 ④□きゅうり ■にんじん 食酢 ▲さとう しょうゆ 食塩 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 △ナタネサラダ油 ②●若鶏もも肉 ●木綿豆腐 □たまねぎ □とうがん ■にんじん ■葉ねぎ かつお節(だし用) だし昆布 しょうゆ 清酒 食塩 水 ③□(冷)みかん ④○牛乳	①▲ごはん ②●牛もも肉 ●さつま揚げ ●大豆ミート ●木綿豆腐 糸こんにやく □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 ▲コーンスターチ 水 ③●(冷)豚レバー ▲コーンスターチ △食用米油 ④□緑豆もやし(太もやし) △ごま油 しょうゆ 食塩 こしょう ⑤○牛乳	①▲バターパン ②●若鶏もも肉 ●白いんげん豆(水煮) ▲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 ③●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 ④○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●若鶏もも肉 □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●木綿豆腐 ○(乾)わかめ ■かぼちゃ □たまねぎ ■にんじん □えきたけ ○ちりめんいりこ ●中みそ ●白みそ 水 ⑤○牛乳	
栄養量	638 1.4	593 1.5	597 1.8	637 2.0	606 2.5	611 2.1	

※赤(●):たんぱく質 ○:無機質 おもに体をつくるものになる
 ※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のになる
 ※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]7月31日(金)

