C中　令和８年７月分家庭配付献立表

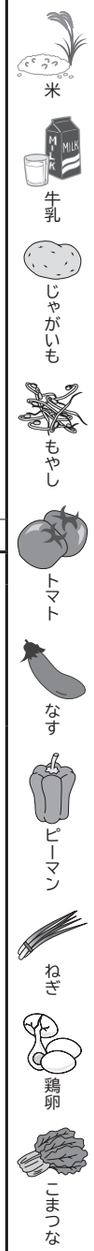
※給食実施日は、各学校で異なりますので、学校からの便り等で確認してください。
※食材料名は、その料理に入っているすべての食材を掲載しています。

広島市教育委員会

実施日	1日(水)	2日(木)	3日(金)	6日(月)	7日(火)	8日(水)	9日(木)
献立名	①減量ごはん ②沖縄そば ③ゴーヤチャンプルー ④レモンゼリー ⑤牛乳	①パインパン 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豚キムチ丼 （ごはん） 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ごはん ②うま煮 ③野菜炒め ④牛乳	①パン ②いちごジャム ③鶏肉のレモン揚げ ④粉ふきいも ⑤野菜スープ ⑥牛乳
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 ●絞り豆腐 □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 ●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 今月のテーマ 「夏バテ予防の食事について知ろう」	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 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▲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 行事食 「七夕」	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 □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 ■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 地場産物の日 「じゃがいも」「もやし」	①▲基準パン ②▲いちごジャム ③●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 ④▲じゃがいも 食塩 こしょう ⑤●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 △ナタネサラダ油 コンソメ 食塩 こしょう 水 ⑥○牛乳
栄養量	761　2.0	837　3.1	750　2.8	736　2.3	746　2.3	732　1.8	814　3.1

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夏野菜カレーライス （ごはん） ②フルーツポンチ ③牛乳	①ごはん ②呉の肉じゃが ③小いわしのから揚げ ④きゅうりのさっぱり煮 ⑤牛乳	①肉みそごぼう丼 （ごはん） ②とうがん汁 ③冷凍みかん ④牛乳	①ごはん ②豆腐のそぼろ煮 ③レバーのから揚げ ④もやしの炒め物 ⑤牛乳	①バターパン ②チキンビーンズ ③卵と野菜のソテー ④牛乳	①ごはん ②さばの煮つけ ③切干し大根の炒め煮 ④ひろしまっこ汁 ⑤牛乳
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 ガラムマサラ 水 ②□みかん(シロップ漬け) □パイン(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 地場産物の日 「じゃがいも」「トマト」「なす」	①▲ごはん ②●牛もも肉 ●さつま揚げ ▲じゃがいも 糸こんにゃく □たまねぎ △ごま油 しょうゆ ▲さとう 清酒 水 ③○(冷)小いわし(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 郷土(広島県)に伝わる料理	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 地場産物の日 「ピーマン」「ねぎ」	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 ▲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 地場産物の日 「じゃがいも」「鶏卵」「こまつな」	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 □えのきたけ ○ちりめんいりこ ●中みそ ●白みそ 水 ⑤○牛乳 食育の日 （わ食の日）
栄養量	778　1.8	723　1.9	711　2.2	778　2.5	769　3.2	760　2.6

※今月の主な地場産物（予定）



※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］７月31日(金)