

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パン ②りんごジャム ③あかうおのガーリックあげ ④コールスローサラダ ⑤クリームスープ ⑥ぎゅうにゅう	①ごはん ②くれのにくじゃが ③やさしいため ④れいとうみかん ⑤ぎゅうにゅう	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ぶたレバーのあげに ③そくせきづけ ④みそしる ⑤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チキンピーンズ ③やさいソテー ④ぎゅうにゅう	①ぶたキムチどんぶり (ごはん) ②サンスタ ③チーズ ④ぎゅうにゅう
食材料名	①▲基準パン ②▲りんごジャム ③●(冷)赤魚(角切) 食塩 □ガーリックパウダー こしょう ▲でん粉 ▲コーンスターチ △食用米油 ④□キャベツ ■にんじん 食酢 △ナタネサラダ油 食塩 こしょう 洋がらし ⑤●若鶏胸肉 ▲じゃがいも □たまねぎ ■にんじん □(冷)ホールコーン △ナタネサラダ油 ○牛乳 ○脱脂粉乳 クリームポタージュの素 コンソメ 食塩 こしょう 水 ⑥○牛乳	①▲ごはん ②●豚もも肉 ●(冷)さつま揚げ(小麦不使用) ▲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●豚もも肉 □キャベツ □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□(冷)みかん ⑤○牛乳	①▲ごはん ●豚もも肉 ▲じゃがいも □たまねぎ ■かぼちゃ ■なす □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 コンソメ 食塩 カレー粉 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) ▲(冷)レモンゼリー ▲(冷)いちごゼリー シロップ ③○牛乳	①▲ごはん ②●(冷)豚レバー ▲でん粉 ▲コーンスターチ △食用米油 しょうゆ ▲さとう みりん 水 ③□だいこん 食塩 きゅうり 食塩 しょうゆ ④●木綿豆腐 ▲油揚げ ▲じゃがいも □たまねぎ □とうがん ■にんじん ■みずな 煮干し(だし用) ●中みそ ●白みそ 水 ⑤○牛乳	①▲ごはん ②●(冷)ホキ(角切) 食塩 こしょう ▲でん粉 ▲コーンスターチ △食用米油 ▲さとう 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 ●(冷)ちくわ(小麦不使用) □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 食塩 みりん 水 ⑤○牛乳	①▲黒糖パン ②●若鶏もも肉 ●大豆(水煮) ▲じゃがいも □たまねぎ ■にんじん ■にんじん △ナタネサラダ油 □おろしにんにく □トマトケチャップ ウスターソース ▲さとう コンソメ 食塩 こしょう 水 ③●豚もも肉 □キャベツ ■こまつな ■にんじん △ナタネサラダ油 食塩 こしょう ④○牛乳	①▲ごはん ●豚もも肉 □たまねぎ □白菜キムチ □緑豆もやし(太もやし) ■にんじん △ナタネサラダ油 □おろしにんにく しょうゆ 食塩 ②●若鶏胸肉 ●鶏卵(液卵) □キャベツ ■にんじん □えのきたけ △ナタネサラダ油 しょうゆ 食塩 水 ③○角チーズ ④○牛乳
栄養量	656 2.3	610 1.3	613 1.7	603 2.1	595 1.7	573 2.3	591 2.2
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ごはん ②ひじきつくだに ③うまに ④すのもの ⑤ぎゅうにゅう	①ごはん ②マーボー豆腐 ③こまつなのちゅうかサラダ ④ぎゅうにゅう	①げんりょうげんまいごはん ②おやこうどん ③ししやものからあげ ④もやしのいためもの ⑤ぎゅうにゅう	①パン ②チョコレートスプレッド ③タンドリーチキン ④レモンあえ ⑤やさいスープ ⑥ぎゅうにゅう	①ふわふわどんぶり (ごはん) ②はりはりづけ ③ぎゅうにゅう	①ごはん ②さばのしおやき ③きんぴら ④ひろしまっこじる ⑤ぎゅうにゅう	
食材料名	①▲ごはん ②○ひじき佃煮 ③●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 ④●かまぼこ □キャベツ □きゅうり 食塩 ■にんじん 食酢 ▲さとう しょうゆ 食塩 ⑤○牛乳	①▲ごはん ②●豚もも肉 ●木綿豆腐 □たまねぎ ■にんじん ■にんじん △ナタネサラダ油 □おろしにんにく □しょうが 豆板醤 ●赤みそ しょうゆ ▲さとう ▲でん粉 △白いりごま ③●かつお(スープ漬) ■こまつな □だいこん 食塩 ■にんじん 食酢 しょうゆ ▲さとう 食塩 △ごま油 ④○牛乳	①▲玄米ごはん ②▲うどん(ゆで) ●若鶏もも肉 ●鶏卵(液卵) ●油揚げ □たまねぎ ■にんじん □白ねぎ 煮干し(だし用) しょうゆ 清酒 食塩 水 ③○(冷)子持ちししやも ▲でん粉 ▲コーンスターチ △食用米油 ④□緑豆もやし(太もやし) ■こまつな ■にんじん ■にんじん △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△チョコレートスプレッド ③●若鶏もも肉 しょうゆ みりん カレー粉 食塩 □おろしにんにく 水 △ナタネサラダ油 ④□キャベツ □きゅうり 食塩 □レモン果汁 ▲さとう ⑤●豚もも肉 ●白いんげん豆(水煮) ▲じゃがいも □たまねぎ □(冷)ホールコーン ■にんじん コンソメ 食塩 こしょう 水 ⑥○牛乳	①▲ごはん ●豚もも肉 □しょうが 清酒 食塩 △ナタネサラダ油 ●鶏卵(液卵) ●木綿豆腐 □たまねぎ ■にんじん □まいたけ ■チンゲンサイ しょうゆ ▲さとう みりん 食塩 ▲でん粉 ▲さとう 水 ②●かまぼこ □切干しだいこん □きゅうり 食塩 ■にんじん 食酢 ▲さとう しょうゆ 食塩 ③○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●牛もも肉 □(冷)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 □たまねぎ □なす ■にんじん ■こまつな ○ちりめんいりこ ●中みそ ●白みそ 水 ⑤○牛乳	
栄養量	612 1.9	576 1.7	578 2.1	597 2.4	582 1.8	615 2.0	

※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)

