E１中　令和８年７月分家庭配付献立表

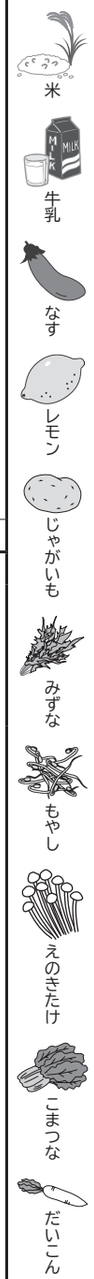
※給食実施日は、各学校で異なりますので、学校からの便り等で確認してください。
※食材料名は、その料理に入っているすべての食材を掲載しています。

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ごはん ②呉の肉じゃが ③野菜炒め ④冷凍みかん ⑤牛乳	①パン ②ブルーベリージャム ③赤魚のガーリック揚げ ④コールスローサラダ ⑤クリームスープ ⑥牛乳	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豚レバーの揚げ煮 ③即席漬 ④みそ汁 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豚キムチ丼 （ごはん） ②サンスータン ③チーズ ④牛乳	①リッチパン ②チキンビーンズ ③野菜ソテー ④牛乳
食材料名	①▲ごはん ②●牛もも肉 ●(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 郷土(広島県)に伝わる料理	①▲基準パン ②▲ブルーベリージャム 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 ▲小麦粉 △ナタネサラダ油 ○牛乳 ○脱脂粉乳 コンソメ 食塩 こしょう　水 ⑥○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 △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 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) □パイン(シロップ漬け) ▲(冷)レモンゼリー シロップ ③○牛乳 地場産物の日 「なす」「レモン」	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 □きゅうり しょうゆ 食塩 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 地場産物の日 「じゃがいも」「みずな」	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 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 みりん 食塩　水 ⑤○牛乳 行事食 「七夕」	①▲ごはん ②●若鶏もも肉 ●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●若鶏もも肉 ●鶏卵(液卵) □キャベツ ■にんじん □えのきたけ △ナタネサラダ油 □しょうが 中華スープの素 清酒 食塩 水 ③○角チーズ ④○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 「もやし」「えのきたけ」	①▲リッチパン ②●若鶏胸肉 ●大豆(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 □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
栄養量	742　1.7	829　2.9	794　2.2	728　2.8	721　1.9	766　2.8	766　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安佐の肉みそ丼 （ごはん） ②シャッキリ水菜の中華スープ ③牛乳	①ごはん ②麻婆豆腐 ③小松菜の中華サラダ ④味付小魚 ⑤牛乳	①減量玄米ごはん ②親子うどん ③ししゃものから揚げ ④もやしの炒め物 ⑤牛乳	①ふわふわ丼 （ごはん） ②はりはり漬 ③牛乳	①黒糖パン ②タンドリーチキン ③レモンあえ ④野菜スープ ⑤牛乳	①ごはん ②さばの塩焼き ③きんぴら ④ひろしまっこ汁 ⑤牛乳
食材料名	①▲ごはん ●牛もも肉 □たまねぎ □しいたけ ■にんじん ■ピーマン △ナタネサラダ油 豆板醤 ●赤みそ ●中みそ ▲さとう しょうゆ 水 ②●豚もも肉 ●木綿豆腐 ○(乾)わかめ □たまねぎ ■にんじん ■みずな 中華スープの素 しょうゆ 清酒 食塩 こしょう △ごま油 △白いりごま　水 ③○牛乳 地域献立 「安佐地区」	①▲ごはん ②●豚もも肉 ●木綿豆腐 □たまねぎ ■にんじん ■にら △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 水 ③●まぐろ(スープ漬) ■こまつな □だいこん ■にんじん 食酢 しょうゆ ▲さとう 食塩 △ごま油 ④○味付小魚 ⑤○牛乳 地場産物の日 「こまつな」「だいこん」	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)子持ちししゃも ▲でん粉 ▲コーンスターチ △食用米油 ④□緑豆もやし(太もやし) ■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▲ごはん ●豚もも肉 □しょうが 清酒 △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 水 ②●(冷)ちくわ(小麦不使用) □切干しだいこん □きゅうり ■にんじん 食酢 ▲さとう しょうゆ 食塩 ③○牛乳	①▲黒糖パン ②●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 ③□キャベツ □きゅうり □レモン果汁 ▲さとう 食塩 ④●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 ⑤○牛乳	①▲ごはん ②●(冷)さば素焼き 清酒 食塩 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 食育の日 （わ食の日）
栄養量	723　2.7	750　2.5	732　2.7	749　2.3	722　3.1	753　2.4

※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)