

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あさのにくみそどんぶり(ごはん) ②ジャッキリみずなのちゅうかスープ ③ぎゅうにゅう	①こくとうパン ②タンドリーチキン ③レモンあえ ④やさいスープ ⑤ぎゅうにゅう	①ぶたキムチどんぶり(ごはん) ②サンスータン ③チーズ ④ぎゅうにゅう	①ごはん ②マーボー豆腐 ③こまつなのちゅうかサラダ ④あじつけこぎかな ⑤ぎゅうにゅう	①ごはん ②さばのしおやき ③きんぴら ④そうめんじる 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パン ②ブルーベリージャム 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
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▲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 ●白インゲン豆(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 ●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 ■にら △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 □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▲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 しょうゆ 豆板醤 ●赤みそ しょうゆ ▲さとう ▲でん粉 △白いりごま 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▲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 △ナタネサラダ油 しょうゆ ▲さとう みりん 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 ●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) □パイナップル(シロップ漬) ▲(冷)レモンゼリー シロップ ③○牛乳 教科関連献立「2年生生活科「めざせ野菜作り名人」」 地場産物の日「なす」「レモン」	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 ▲ナタネサラダ油 ▲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
栄養量	572 2.1	571 2.4	597 2.2	609 1.9	594 1.4	624 1.7	654 2.3
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げんりょうげんまいごはん ②おやこどん ③ししゃものからあげ ④もやしのいためもの ⑤ぎゅうにゅう	①リッチパン ②チキンピーンズ ③やさしいソテー 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ひろしまっこじる ⑤ぎゅうにゅう	
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▲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 ●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 ■にら 食酢 ▲さとう しょうゆ 食塩 ③○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▲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	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●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	618 1.3	603 2.2	590 1.8	581 2.1	603 2.4	609 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)