

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りんごジャム 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サンズータン ③チーズ ④牛乳	①黒糖パン ②チキンピーンズ 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	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 △食用米油 ④□キャベツ ■にんじん 食酢 食塩 △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 ●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 カレールー(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) □パイナップル(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▲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	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 ▲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
	郷土(広島県)に伝わる料理		地場産物の日 「なす」「レモン」	地場産物の日 「じゃがいも」「みずな」	行事食 「七夕」	地場産物の日 「もやし」「えきたけ」 今月のテーマ 「夏バテ予防の食事について知ろう」	
栄養量	732 1.7	832 2.9	781 2.2	728 2.7	721 2.2	759 2.8	725 3.0
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ひじき佃煮 ③うま煮 ④酢の物 ⑤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パン ②チョコレートブレッド ③タンドリーチキン ④レモンあえ ⑤野菜スープ ⑥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 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●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○味付小魚 ⑤○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) ■こまつな ■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●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 水 ③○牛乳	①▲基準パン ②△チョコレートブレッド 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 食塩 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 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	744 2.3	737 2.6	728 2.7	738 2.3	756 3.1	765 2.5	
		地場産物の日 「こまつな」「だいこん」				食育の日 (わ食の日)	

※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)