



7月

給食献立予定表



宇都宮市立細谷小学校

給食回数: 17回 米飯回数: 13回
米粉パン: 1回 県産小麦: 0回

今月の目標: **好き嫌いをしないで何でも食べよう!**

日付	こ ん だ て め い	カロリー(kcal) たんぱく(g) 脂質(g) 塩分(g)	おもなざいりょう			行事等 ⑦ランチルーム
			あかの食品 血やにくになる	みどりの食品 体の調子をととのえる	きいろの食品 力や熱のもとになる	
1 (月)	ごこごごはん 牛乳 いかのチリソースがけ ゆで野菜 とうがんスープ ふりかけ	639 25.7 18.2 2.43	牛乳 いか ぶた肉 わかめ	とうがん しいたけ チンゲンツァイ しょうが にんにく キャベツ もやし にんじん 粒とうもろこし ほうれんそう	こめ ごこご でん粉 サラダ油 ごま油 さとう	引き渡し訓練
2 (火)	麦入りごはん 牛乳 プルコギ風炒め物 チンゲンサイととうふのかき玉スープ	611 24.4 18.8 2.28	牛乳 ぶた肉 とうふ わかめ たまご	にんにく しょうが にんじん いら たまねぎ もやし チンゲンツァイ しいたけ	こめ むぎ ごま さとう ごま油	⑦4-1
3 (水)	麦入りごはん 牛乳 ハムカツ ポイルキャベツ(ソース) ひじきと大豆の炒り 煮	640 22.7 17.8 2.39	牛乳 とり肉 さつまあげ ぶた肉 だいず あぶらあげ ハム	キャベツ ひじき にんじん	こめ むぎ 小麦粉 パン粉 サラダ油 さとう こんにゃく	
4 (木)	パン セルフドライカレーサンド 牛乳 レタス かいそうサラダ ヨーグルト	638 32.8 19.8 2.2	牛肉 ぶた肉 牛乳 かいそう	たまねぎ にんじん にんにく ギャパン パ レタス キャベツ きゅうり 粒とうもろこし	パン 小麦粉 サラダ油	⑦4-2
5 (金)	わかめごはん 牛乳 ☆型ハンバーグ いそべあえ 七夕汁 セリー	666 24.4 15.5 3.32	わかめ 牛乳 のり かまぼこ かつおぶし とり肉 ぶた肉	ほうれんそう キャベツ オクラ にんじん たまねぎ	こめ むぎ そうめん さとう セリー	七夕献立
8 (月)	麦入りごはん 牛乳 あじのフライ アーモンド和え みそ汁	663 31.6 18.5 2.83	牛乳 あじ 卵 とうふ みそ かつおぶし	こまつな キャベツ もやし なめこ ねぎ	こめ むぎ 小麦粉 パン粉 菜種油 アーモンド さとう	
9 (火)	スパゲティー ミートソース 牛乳 ゆで野菜 チーズ	693 30.8 26.1 2.46	ぶた肉 チーズ 牛乳	たまねぎ 粒とうもろこし にんにく しょうが トマト もやし トマトビュレ グリーンピース キャベツ	スパゲティ オリーブオイル 小麦粉 サラダ油 マーガリン	⑦3-1
10 (水)	麦入りごはん 牛乳 豚しゃぶ 冷奴 味噌汁 ふりかけ	678 28.1 22.2 2.71	牛乳 ぶた肉 みそ かつおぶし	キャベツ もやし きゅうり にんじん たまねぎ こまつな	こめ むぎ じゃがいも	
11 (木)	ツナトースト 牛乳 カレースープ フルーツヨーグルト(ナタデココ入り)	719 27.6 26.5 2.95	まぐろツナ 牛乳 ぶた肉 ベーコン ヨーグルト	たまねぎ パセリ マッシュルーム にんじん パセリ みかん缶詰 パイン缶詰 もも缶詰	パン マーガリン マカロニ じゃがいも サラダ油 さとう ナタデココ	⑦3-2
12 (金)	麦入りごはん 牛乳 とり肉とだいずのみそ炒 め わんたんスープ	701 29.7 22.4 1.97	牛乳 とり肉 だいず みそ ぶた肉	しいたけ にんじん たけのこ さやいんげん キャベツ もやし こまつな ねぎ	こめ むぎ でん粉 さとう サラダ油 ワンタン	
16 (火)	麦入りごはん 牛乳 とり肉のから揚げ アーモンドあえ かんぴょうの卵とじ	640 24.4 21.8 2.15	牛乳 とり肉 卵 かつおぶし みそ	しょうが キャベツ かんぴょう もやし にんじん ほうれんそう	こめ むぎ でん粉 サラダ油 アーモンド さとう	⑦3-3
17 (水)	麦入りごはん 牛乳 えび大シューマイ ゴーヤチャンプルー 坦々春雨スープ	687 28.7 24.1 2.97	牛乳 えび とうふ たら 卵 ぶた肉	こまつな もやし いら たまねぎ えのきたけ なめこ はくさい にんじん ねぎ	こめ むぎ ごま油 はるさめ	
18 (木)	米粉パン チルドチョコ 牛乳 鶏肉のラタトゥユがけ モロヘイヤスープ グレープフルーツ	659 34 29.3 2.6	牛乳 とり肉 バラベーコン ベーコン 卵	なす 青ピーマン たまねぎ 黄ピーマン グレープフルーツ 赤ピーマン トマト モロヘイヤ	米粉パン チルドチョコ オリーブオイル サラダ油	
19 (金)	宝木学校園共通もぐもぐカレー 牛乳 フルーツポンチ	695 19.3 17.6 1.8	牛乳 バラベーコン とり肉 チーズ	たまねぎ もも・パイン缶詰 さやいんげん かぼちゃ 青ピーマン にんじん トマト なす みかん缶詰	こめ むぎ サラダ油 じゃがいも さとう ナタデココ	学校園共通献立
22 (月)	かき揚げ丼 牛乳 ピーナツ和え みそ汁	685 23.4 23.7 2.71	牛乳 かきあげ あぶらあげ とうふ えび みそ いか	ほうれんそう キャベツ にんじん こまつな しゅんぎく ごぼう	こめ むぎ サラダ油 さとう	B日課
23 (火)	ぶた丼 牛乳 いそべ和え みそ汁	632 27.3 18.4 2.74	牛乳 ぶた肉 のり とうふ みそ かつおぶし	たまねぎ ねぎ にんじん グリンピース ほうれんそう キャベツ なめこ	こめ むぎ しらたき さとう	B日課
24 (水)	とりそぼろ丼 牛乳 ごまあえ 冷凍ミカン	663 26.1 19.1 1.71	牛乳 とり肉	たまねぎ にんじん しいたけ えだまめ こまつな キャベツ みかん	こめ むぎ さとう ごま	B日課

※小学校(中学年)1人1回あたりの学校給食摂取基準→エネルギー640Kcal, たんぱく質24.9g, 脂質17.8~21.3g,

※都合により献立を変更することがあります。ご了承ください。

※「おもなざいりょう」の太字は細谷地区産(JAみどり会)の野菜を納めていただきます。

のどがかわく前に、
水分補給を
しっかりしよう!



7月7日は七夕

七夕は牽牛(彦星)と織女(織姫)の2人が年に一度
だけ7月7日の夜、天の川を渡って会うことを許された
という中国の伝説が始まりといわれています。この日は
願い事を書いた短冊などを笹竹に飾ったり、七夕の行事
食であるそうめんを食べたりします。



