



# 給食献立予定表



宇都宮市立昭和小学校

給食回数 14回 (米飯回数 11回 米粉パン0回 小麦パン2回)

日付	主食	飲み物	こんだてめい	食器 配置図	エネルギー (kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩(g)	おもなざいりょう						行事等
						血や肉になる		体の調子をととのえる		力や熱のもとになる		
						1群	2群	3群	4群	5群	6群	
1 (月)	パン	牛乳	セルフドライカレーサンド かいそうサラダ 青じそドレッシング 県産ヨーグルト	C	656 28.6 21.7 2.4	ふた肉 牛乳 かいそう ヨーグルト	にんじん パセリ コーン	たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり	パン	サラダ油		
2 (火)	ごはん	牛乳	いかのチリソース ゆで野菜 かんこく風ドレッシング とうがんスープ	A	628 25.2 18.0 2.3	いか とり肉	にんじん こまつな チンゲンサイ	ねぎ にんにく キャベツ とうがん	米 かたくり粉	サラダ油 ごま油	★	
3 (水)	ごはん	牛乳	セルフとりそぼろ丼 野菜のちゅうかあえ みそ汁	A	621 30.4 14.4 2.6	とり肉	にんじん にら 干しいたけ グリーンピース	たまねぎ もやし きゅうり かんぴょう	米	サラダ油		
4 (木)	ごはん	牛乳	白身魚の西京焼き ゆで野菜 手作りドレッシング 肉じゃが	A	678 27.6 17.2 1.6	赤魚 みそ ふた肉	にんじん こまつな	キャベツ コーン たまねぎ グリーンピース	米 さとう しらたき じゃがいも	サラダ油		
5 (金)	五目ちらし すし	牛乳	たなばたじる 天の川ゼリー	E	695 26.6 18.1 2.5	とり肉 なると たまご	にんじん こまつな グリーンピース	たけのこ 干しいたけ かんぴょう ごぼう	米 そうめん こんにゃく	サラダ油	たなばた こんだて	
8 (月)	パン	牛乳	りんごジャム とり肉のラタトゥイユ ポテトのチーズに ブラマンジェ風デザート	C	675 32.7 18.4 2.3	とり肉 ベーコン	にんじん トマト ピーマン 赤ピーマン	なす たまねぎ ズッキーニ にんにく	パン	オリーブオイル マーガリン	パリ オリンピック こんだて	
9 (火)	ごはん	牛乳	さばのいそ風味づけ おひたし まるやかみそ汁	A	598 26.2 17.5 1.9	さば みそ 豆乳	にんじん こまつな	キャベツ 大根 ごぼう ねぎ	米 こんにゃく			
10 (水)	じゅうろっく ごはん	牛乳	あげぎょうざ からしあえ 大いちょう汁 マスカットゼリー	A	657 20.7 17.3 1.9	ふた肉 とり肉 かまぼこ	にんじん こまつな	きゅうり もやし ねぎ だいこん	米 十六穀 (黒米 ひえ, 麦など) はるさめ	サラダ油	宮っ子 ランチ	
11 (木)	ごはん	牛乳	セルフふたキムチ丼 あつやきたまご ナムル	A	628 23.9 19.2 2.1	ふた肉 たまご	にんじん にら こまつな	たまねぎ キャベツ もやし	米	サラダ油 ごま油 ごま		
12 (金)	トマトソース スパゲティ	牛乳	ゆで野菜 イタリアンドレッシング ラムネゼリー	E	641 23.9 21.1 1.3	ふた肉 ベーコン	にんじん トマト	にんにく たまねぎ キャベツ コーン	スパゲッティ さとう	サラダ油		
15 (月)	うみの日										海の日	
16 (火)	ごはん	牛乳	モロの和風マリネ おひたし なすのみそ汁	A	595 25.5 13.9 2.6	モロ	にんじん こまつな さやいんげん	たまねぎ キャベツ なす	米 かたくり粉	サラダ油	4年生 宿泊学習	
17 (水)	ごはん	牛乳	赤魚のかずづけ 野菜のにんにくしょうゆあえ ひじきのいりに	A	586 25.5 15.5 1.9	赤魚 とり肉 さつまあげ	にんじん ひじき	もやし キャベツ	米 さとう	サラダ油 ごま油	4年生 宿泊学習	
18 (木)	ごはん	牛乳	ハンバーグ ゴーヤチャンブルー くきわかめのスープ のりふりかけ	A	612 24.1 18.6 1.8	ふた肉 とり肉 シーチキン たまご とうふ	ゴーヤ にんじん	もやし キャベツ たけのこ	米 さとう	ごま油		
19 (金)	ごはん	牛乳	ひき肉となすのトマトカレー フルーツポンチ チーズ	E	723 22.6 19.8 1.4	ふた肉	にんじん みかん	なす にんにく たまねぎ しょうが もも	米 さとう	サラダ油	トマト 給食	

※献立は都合により変更になる場合があります。



じょうずに  
あとかたづけをしよう!

基準値 (中学年)	当月平均
650	642
26.0	26.0
18.1	18.1
2.0	2.0

↑	↑	↑	↑	↑	↑
肉・魚・ たまご・ 豆の グループ	牛乳・ 乳製品・ 小魚・海藻の グループ	緑黄色野菜 の グループ	その他の野菜 の グループ	米・パン・ めん・いも・ さとうの グループ	油脂の グループ

●献立表の活用について●

- ・冷蔵庫など目につきやすいところに貼って、毎日内容をご確認をお願いします。給食に出ない食材を朝食・夕食・間食で食べることで、1日に食べる食品が増え、栄養バランスがより良くなります。
- ・「今日の給食はどうだった?」「明日の給食は〇〇だね」などご家庭での会話のきっかけとしていただければ幸いです。

成長期にとりたいカルシウムがいっぱい!夏休み中も牛乳を飲みましょう!

牛乳200mL中のカルシウム量は約227mgです。成長期は体をつくるためにカルシウムが必要です。

カルシウムを豊富に含む牛乳は、給食がない夏休み中もぜひとってほしい食品です。1日コップ1~2杯がちょうど良い量です。

