



# 給食献立予定表



宇都宮市立昭和小学校

給食回数 13回 (米飯回数 10回 米粉パン1回 小麦パン1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)	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	
3 (月)	米粉パン	牛乳	チョコクリーム ハンバーグ ゆで野菜 手作りドレッシング ABCスープ	C	569 たんぱく質(g) 26.2 脂質(g) 19.6 食塩(g) 2.7	とり肉 ぶた肉 ウインナー	牛乳	にんじん ブロッコリー	キャベツ たまねぎ	米粉パン マカロニ さとう	サラダ油	
4 (火)	ごはん	牛乳	セルフとりそぼろ丼 野菜のちゅうかあえ かんぴょうのみそ汁	A	621 たんぱく質(g) 30.4 脂質(g) 14.4 食塩(g) 2.6	とり肉 みそ	牛乳	にんじん にら きゅうり かんぴょう	たまねぎ 干しいたけ グリーンピース もやし	米 さとう		
5 (水)	ごはん	牛乳	ささみチーズフライ さっぱりあえ もずくスープ	A	594 たんぱく質(g) 22.2 脂質(g) 17.5 食塩(g) 2.1	とり肉	牛乳	にんじん こまつな	キャベツ とうがん たけのこ たまねぎ	米 パン粉	サラダ油	
6 (木)	ごはん	牛乳	白身魚のさいきょう焼き ゆで野菜 和風ドレッシング 肉じゃが	A	686 たんぱく質(g) 28.0 脂質(g) 17.4 食塩(g) 1.8	赤魚 みそ ぶた肉	牛乳	にんじん グリーンピース	きゅうり たまねぎ キャベツ コーン	米 さとう しらたき じゃがいも	サラダ油	
7 (金)	五目 ちらしずし	牛乳	七夕汁 天の川ゼリー	E	695 たんぱく質(g) 26.6 脂質(g) 18.1 食塩(g) 2.5	とり肉 かまぼこ 油あげ	牛乳	にんじん こまつな	たけのこ 干しいたけ かんぴょう ごぼう 枝豆	米 そうめん こんにゃく	サラダ油	たんばた こんだて
10 (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 フローズンヨーグルト	C	659 たんぱく質(g) 28.6 脂質(g) 22.0 食塩(g) 2.4	ぶた肉	牛乳	にんじん トマト パセリ きゅうり	にんにく たまねぎ キャベツ コーン	パン	サラダ油	
11 (火)	ごはん	牛乳	ぶた肉のワイン焼き こんにゃくサラダ ごましょうゆドレッシング キムチスープ	A	607 たんぱく質(g) 25.2 脂質(g) 13.4 食塩(g) 2.2	ぶた肉	牛乳	にんじん パセリ	キャベツ コーン たまねぎ	米 はるさめ こんにゃく	サラダ油	
12 (水)	ごはん	牛乳	あじの和風マリネ 塩こんぶあえ あげなすのみそ汁	A	654 たんぱく質(g) 25.8 脂質(g) 20.1 食塩(g) 2.4	あじ みそ	牛乳	にんじん 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 ごま油	
13 (木)	十六穀 ごはん	牛乳	宮っ子あげぎょうざ からしあえ 太いちょう汁	A	657 たんぱく質(g) 20.7 脂質(g) 17.3 食塩(g) 1.9	ぶた肉 とり肉 かまぼこ	牛乳	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
14 (金)	スパゲッティ	牛乳	トマトソース ゆで野菜 イタリアンドレッシング レモンタルト	E	641 たんぱく質(g) 23.9 脂質(g) 21.1 食塩(g) 1.3	ぶた肉 ベーコン	牛乳	にんじん トマト コーン	にんにく たまねぎ グリーンピース キャベツ	スパゲッティ さとう	サラダ油	
17 (月)	🌴🏖️🌴🏖️🌴🏖️🌴🏖️🌴🏖️🌴🏖️🌴🏖️🌴🏖️🌴🏖️🌴🏖️🌴🏖️🌴🏖️										海の日	
18 (火)	ごはん	牛乳	いかのチリソース ゆで野菜 チョレギドレッシング とうがんスープ	A	628 たんぱく質(g) 25.2 脂質(g) 18.0 食塩(g) 2.3	いか とり肉	牛乳	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	
19 (水)	ごはん	牛乳	セルフぶた丼 あつやきたまご ナムル	A	657 たんぱく質(g) 24.0 脂質(g) 21.0 食塩(g) 2.0	ぶた肉 たまご	牛乳	にんじん こまつな	ねぎ キャベツ グリーンピース	米 しらたき さとう	サラダ油 ごま油 ごま	
20 (木)	発芽玄米 入り ごはん	牛乳	夏野菜カレー フルーツポンチ チーズ	E	697 たんぱく質(g) 20.1 脂質(g) 19.7 食塩(g) 1.9	とり肉	牛乳	かぼちゃ ピーマン パイナップル	なす にんにく たまねぎ ズッキーニ もも みかん	米 さとう	サラダ油	

※献立は都合により変更になる場合があります。



しょうずに  
あとかたづけをしよう!

基準値 (中学年)	当月平均	↑	↑	↑	↑	↑	↑
650 たんぱく質(g) 26.0 脂質(g) 18.1 食塩(g) 2.0	643 25.1 18.4 2.2	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

### 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飲んでほしい食品です。1日コップ1~2杯程度がちょうど良い量です。

アレルギーなどで飲めない場合は、小松菜や小魚などから積極的にカルシウムを摂取するようにしましょう。

