



がつきゅうしょくこんだてひょう 7月給食献立表

宇都宮市立豊郷北小学校
 (実施回数◇14回) (米飯◇11回)
 (米粉◇1回) (小麦◇3回※県産小麦◇0回)



日曜	こんだてめい	おもなざいりょう			カロリー (kcal) タンパク(g) 脂質(g)
		血や肉になる	体の調子を整える	カや熱になる	
1月	麦入りごはん 豚肉コロッケ 磯辺あえ 道産子汁	牛乳のり わかめみそ バター	ほうれんそうもやし キャベツにんじん だいこんコーン ねぎにんにく	こめむぎ サラダ油	657 20.7 20.6
2火	コッペパン チョコクリーム からしあえ 野菜とウインナーの スープ煮	牛乳 ウインナー	キャベツにんじん ほうれんそうもやし たまねぎパセリ	パンはるさめ じゃがいも ごま	588 19.8 25.8
3水	麦入りごはん ハンバーグ 宮のたれがけ アスパラのソテー みそ汁 オレンジ	牛乳豚肉 豆腐わかめ みそ	だいこんコーン アスパラたまねぎ オレンジ	こめむぎ サラダ油	634 28.3 16.9
4木	麦入りごはん 厚焼き卵 ゆで野菜 切り干し大根の 煮つけ	牛乳鶏卵 さつま揚げ 油揚げ	きゅうりキャベツ にんじんだいこん	こめむぎ 砂糖 サラダ油	581 18.6 15.3
5金	七夕メニュー 酢飯 セルフ五目ちらしずし 七夕汁 七夕ゼリー	牛乳油揚げ 鶏肉鶏卵 なると	れんこんにんじん しいたけかんぴょう ごぼうこまつな ねぎグリーンピース	こめ魚めん 砂糖むぎ サラダ油	677 23.6 15.4
8月	麦入りごはん あじの和風マリネ おひたし こんにゃくきんぴら	牛乳あじ	にんじんとまねぎ こまつなごぼう キャベツもやし さやいんげん	こめむぎ サラダ油ごま 砂糖片栗粉 こんにゃく	666 27.3 21.5
9火	米粉パン 鶏肉のハーブ焼き ラタトゥユ ワンタンスープ チーズ	牛乳豚肉 鶏肉チーズ	ズッキーニナス 赤ピーマンたまねぎ 黄ピーマントマト にんじんもやし キャベツこまつな ねぎ	パンワンタン オリーブオイル	451 18.8 24.4

10水	麦入りごはん ハッシュドポーク ゆで野菜	牛乳豚肉 バター	たまねぎトマト マッシュルーム グリーンピース にんじんキャベツ もやしブロッコリー	こめむぎ 小麦粉	693 26.1 22.3
11木	麦入りごはん 白身魚のスタミナ焼き ゆで野菜 みそ汁 ふりかけ	牛乳シイラ 豆腐油揚げ みそ	こまつなキャベツ にんじんコーン	こめむぎ	614 29.1 18.4
12金	麦入りごはん セルフ中華丼 チンゲンサイと豆腐の スープ 杏仁プリン	牛乳豚肉 豆腐わかめ うずら卵	しょうがはくさい たまねぎにんじん しいたけピーマン れんこん グリーンピース	こめむぎ サラダ油 砂糖片栗粉 ごま油	618 21.6 17.7
16火	パンズパン セルフじゃこカツ バーガー ポイルキャベツ 野菜スープ	牛乳 じゃこカツ	キャベツこまつな たまねぎもやし にんじん	パンごま 砂糖	563 25.8 19.0
17水	麦入りごはん タンドリーチキン こんにゃくサラダ みそ汁	牛乳鶏肉 ヨーグルトみそ わかめ	にんにくしょうが キャベツコーン たまねぎ	こめむぎ こんにゃく じゃがいも	599 28.7 13.9
18木	麦入りごはん 夏野菜カレー ゆで野菜 フルーツヨーグルト	牛乳鶏肉 チーズ ヨーグルト	たまねぎナス アスパラガス かぼちゃピーマン コーンにんにく トマトみかん	こめむぎ 小麦粉砂糖	720 21.9 22.5
19金	わかめごはん 豚肉のしょうが焼き 春雨サラダ トックスープ クレープ	牛乳鶏肉 豚肉	しょうがにら にんじんキャベツ もやしコーン ねぎしいたけ ほうれんそう	こめむぎ ごまトック サラダ油 春雨ごま油	728 31.0 21.1

【牛乳は毎日提供します。また都合により、献立を変更することがあります。】
 小学校 小 学年1人1回あたりの学校給食摂取基準【エネルギー640kcal タンパク質24g 脂質19.6g】



きゅうしょくもくひょう 給食目標
 こんげつ ちさんちしょう 今月の地産地消
 こんげつ 今月のおしらせ

きゅうしょく あとかたづ 給食の後片付けをきちんとしよう!
 こめ お米・たまねぎ・きゅうり・ナス
 じゃがいも・キャベツ・アスパラガス
 とよさとちいきがっこうえんとういつ 5日 豊郷地域学校園統一
 たなばた 「七夕メニュー」になっています。