

平成22年 7月 献立予定表

宇都宮市立豊郷南小学校

日	曜	献立名	主な使用食品			エネルギー 値		
			血や肉になる	熱や力になる	体の調子を整える			
1	木	黒パン マーガリン 牛乳	白身魚のアーモンドがけ ほうれん草とハムのスープ	ミニトマト 牛乳 たら ハム 鶏卵	パン 黒砂糖 油 マーガリン でん粉 砂糖 アーモンド	ミニトマト ほうれん草 しょうが パセリ	609 27.5	
2	金	ごはん 牛乳	豚しゃぶ みそ汁	冷奴	牛乳 豚肉 豆腐 みそ かつお節	米 麦 じゃが芋 キャベツ 人参 もやし きゅうり 玉ねぎ 小松菜	640 28.5	
5	月	ごこくごはん 牛乳	いかのチリソース とうがんスープ	ナムル	牛乳 いか 鶏肉	米 五穀 でん粉 油 ごま油 砂糖 ごま	キャベツ もやし ねぎ 人参 とうがん にんにく パセリ 椎茸 しょうが	658 27.8
6	火	ミルクパン 牛乳	魚とベーコンのオイル焼き パンサンズウ トマトスープ		牛乳 メルルーサ ベーコン チーズ 鶏卵	パン 砂糖 春雨 マーガリン ごま油	キャベツ 人参 もやし 玉ねぎ トマト レモン	633 31.4
7	水	ごはん 牛乳	五目ちらしずし 七タ汁 天の川ゼリー		牛乳 えび 鶏卵 油揚げ 鶏肉 なた かつお節	米 麦 こんにゃく 砂糖 油 そうめん	だけのこ 人参 椎茸 かんぴょう ごぼう ねぎ 小松菜 グリンピース	689 26.8
8	木	コッペパン ミルククリーム 牛乳	鶏肉のラタトゥイユがけ ポテトスープ		牛乳 鶏肉 ベーコン	パン 油 じゃが芋 コーン	ズッキーニ なす 玉ねぎ ピーマン (赤・青・黄) パセリ 人参 トマト にんにく	657 30.4
9	金	ごはん 牛乳	夏野菜カレー フルーツみつ豆 ミニフィッシュ		牛乳 鶏肉 ベーコン チーズ ミニフィッシュ	米 麦 油 レッドピース 黒みつ	なす 玉ねぎ いんげん かぼちゃ ピーマン 桃 にんにく みかん パイン	686 21.5
12	月	ごはん 牛乳	魚の和風マリネ こんにゃくのきんぴら	アーモンドあえ	牛乳 めかじき ちくわ	米 麦 でん粉 油 砂糖 こんにゃく アーモンド ごま	玉ねぎ 小松菜 もやし キャベツ ごぼう 人参 いんげん	631 24.9
13	火	コッペパン はちみつ 牛乳	トマトオムレツ ミネストローネ アスパラとコーンのソテー		牛乳 鶏卵 大豆 ベーコン	パン はちみつ 油 じゃが芋 コーン マカロニ	アスパラ 玉ねぎ 人参 セロリ トマト	619 23.1
14	水	ごはん 牛乳	セルフ中華丼 冷凍みかん	中華風わかめスープ	牛乳 豚肉 いか うすら卵 わかめ	米 麦 油 砂糖 でん粉 ごま油 春雨 ごま	キャベツ 玉ねぎ 人参 椎茸 ピーマン だけのこ ねぎ しょうが みかん	631 24.3
15	木	ごはん 牛乳	手作りかき揚げ(天つゆ) ごまあえ 芋と昆布の煮物		牛乳 かにかま 鶏卵 かつお節 昆布 油揚げ	米 麦 小麦粉 油 砂糖 ごま じゃが芋 しらたき	きゅうり みょうが しそ 玉ねぎ ほうれん草 キャベツ 人参	708 21.2
16	金	ごはん 牛乳	<b>セレクト給食</b> ポークステーキがけ または アジのクリーム こんにゃくサラダ みそ汁	おまけがあるかも? 	牛乳 わかめ 昆布 海草 みそ かつお節 豚肉 あじ	米 麦 コーン こんにゃく 砂糖 小麦粉 マーガリン 油	玉ねぎ キャベツ なす さやいんげん りんご レモン	ポ665 25.6 ア637 26.5
20	火	冷やし中華 牛乳	揚げぎょうざ チーズドッグ 大豆もやしのキムチあえ		牛乳 わかめ 鶏卵 ぎょうざ チーズ	中華めん ごま油 コーン 油 砂糖 小麦粉	もやし キャベツ 人参 にら	701 23.8
21	水	ごはん 牛乳	シューマイ 春雨サラダ オイスターソース炒め		牛乳 しゅうまい 豚肉 えび	米 麦 春雨 油 ごま ごま油	人参 にら キャベツ 玉ねぎ チンゲン菜 椎茸 しょうが	629 23.5
22	木	コッペパン 牛乳	セルフドライカレーサンド レタス 海草サラダ マンゴープリン		牛乳 牛肉 豚肉 わかめ 昆布 海草	パン 小麦粉 油 コーン マンゴープリン	玉ねぎ 人参 パセリ レタス キャベツ きゅうり にんにく	615 23.8
23	金	ごはん ひじきぱっぱ 牛乳	すすきの西京焼き ゆで野菜 みそ汁 いちごアイス		牛乳 すずき みそ かつお節 ひじき アイス	米 麦 コーン じゃが芋	きゅうり キャベツ もやし さやえんどう	694 27.1

都合により、献立を変更することがあります。

今月の目標

あとかたづ  
じょうずに後片付けをしよう



おしらせ

7日(水) 七タメニューです。  
16日(金) セレクト給食です。

アジのカレーニエルか、ポークソテーの  
アップルソースがけのどちらかを選んでく  
ださい。

☆ 今月の地産地消

じゃがいも・キャベツ・たまねぎの予定です。  
毎月地元農家の小堀さんが新鮮な野菜を納めてくださいます。