



7月給食予定献立表



五代小学校



日付	こ ん だ て め い *材料・その他の都合により、献立が変更になる場合があります	カロリー(kcal) たんぱく質(g) しじつ(g)	お も な ざ い り ょ う		
			血やにくになる(あか) 	体の調子をとのえる(みどり) 	力や熱のもとになる(きいろ)
3(月)	むぎいりごはん ギョウにゅう かんこくのり いかのチリソースかけ とうがんのスープ ゆでやさい(かんこくふうナムルドレッシング)	626 25.2 18.0	ギョウにゅう いか とりにく のり	にんにく しょうが ねぎ キャベツ にんじん こまつな とうがん しいたけ チンゲンさい	こめ むぎ でんぶん サラダあぶら ごまあぶら さとう ドレッシング
4(火)	わかめごはん(むぎいりごはん) ギョウにゅう ぶたしゃぶ ひややっこ あぶらあげとじゃがいものみそしる	620 28.5 16.2	ギョウにゅう わかめ ぶたにく とうふ みそ あぶらあげ かつおぶし	キャベツ にんじん きゅうり もやし こまつな	こめ むぎ ドレッシング じゃがいも
5(水)	セルフドライカレーサンド(コッペパン) ギョウにゅう ワンタンスープ ヨーグルト	702 31.2 23.5	ギョウにゅう とりにく ぶたにく ヨーグルト	たまねぎ にんじん にんにく パセリ キャベツ もやし ねぎ	パン こむぎこ サラダあぶら ワンタン ごまあぶら
6(木)	むぎいりごはん ギョウにゅう いわしのかばやき ほうれんそうとキャベツのごまあえ きりぼしだいこんのにつけ	692 23.7 22.0	ギョウにゅう いわし さつまあげ	しょうが ほうれんそう キャベツ にんじん きりぼしだいこん さやいんげん	こめ むぎ でんぶん サラダあぶら さとう ごま
7(金)	【たなばたこんだて】 セルフごもくちらしすし ギョウにゅう たなばたじる たなばたデザート	647 24.5 15.9	ギョウにゅう あぶらあげ とりにく たまご かまぼこ なると かつおぶし かんてん	たけのこ しいたけ にんじん かんぴょう ごぼう えだまめ こまつな ねぎ みかん レモン	こめ むぎ さとう こんにゃく サラダあぶら
10(月)	むぎいりごはん ギョウにゅう ブルコギふういためもの ねぎとたまごのスープ	638 26.6 20.9	ギョウにゅう ぶたにく たまご とうふ	にんにく しょうが にんじん にら たまねぎ もやし しいたけ ねぎ ほうれんそう	こめ むぎ ごま さとう ごまあぶら でんぶん
11(火)	むぎいりごはん ギョウにゅう ささみチーズフライ さっぱりあえ もずくスープ	593 22.2 17.5	ギョウにゅう とりにく チーズ のり もずく	しょうが にんにく こまつな キャベツ たけのこ にんじん ねぎ しいたけ みつば	こめ むぎ パンこ こむぎこ さとう サラダあぶら
12(水)	ガーリックトースト ギョウにゅう いろどりサラダ ようふうにくじゃが	630 22.8 24.3	ギョウにゅう ぶたにく	にんにく パセリ キャベツ きゅうり バブリカ とうもろこし たまねぎ にんじん トマト えだまめ	パン バター サラダあぶら さとう じゃがいも
13(木)	セルフちゅうかどん(むぎいりごはん) ギョウにゅう えびしゅうまい かふうサラダ	652 27.3 18.2	ギョウにゅう ぶたにく いか うずらたまご えび タラ ホタテ	しょうが キャベツ たまねぎ にんじん しいたけ ピーマン たけのこ ほうれんそう もやし	こめ むぎ サラダあぶら さとう でんぶん ごまあぶら パンこ こむぎこ はるさめ ごま
14(金)	さつまいもいりごはん ギョウにゅう とりにくのごまみそやき いそへあえ ひじきとツナのもの	675 29.1 22.9	ギョウにゅう とりにく みそ のり ひじき まぐろ あぶらあげ	しょうが ねぎ ほうれんそう キャベツ もやし にんじん えだまめ	こめ むぎ さつまいも ごま さとう こんにゃく サラダあぶら ごまあぶら
18(火)	セルフぶたどん(むぎいりごはん) ギョウにゅう あつやきたまご かんぴょういりごますあえ	645 23.3 19.4	ギョウにゅう ぶたにく たまご かつおぶし	たまねぎ ねぎ にんじん えだまめ かんぴょう キャベツ とうもろこし	こめ むぎ しらたき サラダあぶら さとう ごま
19(水)	こめこパン チョコクリーム ギョウにゅう ハンバーグケチャップソース ポテトのスープ ゆでやさい(てづくりフレンチドレッシング)	651 27.1 24.7	ギョウにゅう ぶたにく とりにく ベーコン	たまねぎ キャベツ もやし にんじん とうもろこし パセリ	パン さとう ココア でんぶん サラダあぶら じゃがいも
20(木)	はつがげんまいいりごはん ギョウにゅう モロのわふうマリネ こまつなとキャベツのおひたし なすとさやいんげんのみそしる	629 26.9 15.9	ギョウにゅう モロ あぶらあげ かつおぶし みそ	たまねぎ こまつな キャベツ にんじん なす さやいんげん	こめ むぎ でんぶん サラダあぶら さとう ごま じゃがいも
21(金)	【みやっこランチ・なつ】 じゅうろっくごはん ギョウにゅう みやっこランチぎょうざ からしあえ おおいちようじる マスカットゼリー	657 20.7 17.3	ギョウにゅう だいず ぶたにく とりにく かまぼこ かつおぶし	キャベツ にら たまねぎ ねぎ しょうが にんにく かんぴょう きゅうり もやし にんじん こまつな だいこん ぶどう	こめ むぎ きび あわ ひえ アマランサス もちこめ あずき さとう こむぎこ ごまあぶら サラダあぶら はるさめ
24(月)	むぎいりごはん チキンカレー ギョウにゅう フルーツポンチ	702 19.3 16.7	ギョウにゅう とりにく チーズ	たまねぎ にんじん グリンピース しょうが にんにく みかん パイナップル もも レモン	こめ むぎ サラダあぶら じゃがいも カレールウ さとう
25(火)	スパゲティミートソース ギョウにゅう ゆでやさい(イタリアンドレッシング)	671 28.1 22.4	ギョウにゅう とりにく ぶたにく	にんじん たまねぎ にんにく しょうが トマト グリンピース キャベツ もやし とうもろこし	スパゲティ オリーブオイル こむぎこ サラダあぶら バター ドレッシング



【7がつのきゅうしょくもくひょう】
じょうずにあとかたづけをしよう。

【小学校中学年一人一食あたり】

○学校給食摂取基準

・エネルギー:650Kcal ・たんぱく質:21~33g ・脂質:14~21g ・塩分:2g以下

○五代小平均

・エネルギー:651Kcal ・たんぱく質:25.4g ・脂質:19.7g ・塩分:2.2g

【7月の地場産物】

☆たまねぎ☆

若松原2丁目の中村さん
から届けていただきます。

☆ねぎ☆

雀の宮の鈴甲農園さんから届けて
いただきます。



7月21日(金) 宮っ子ランチを実施します
テーマ「平和を願って大いちょう献立」

太平洋戦争末期、宇都宮市は、アメリカ軍による空襲を受けて、
市街地の大半を焼失してしまいました。しかし、宇都宮市の人々
は復興を進め、発展を成し遂げました。7月の宮っ子ランチは、戦
後人々がたくましく生き抜いてきたことに誇りをもち、自分もが
んばろうという意欲をもたせる献立になっています。



夏休み明けは、8月30日(水)から給
食が始まります。給食の白衣を持ち帰った
ご家庭は、洗濯とアイロンかけ
を済ませ、忘れずに持たせて
ください。

