



7月給食予定献立表



宇都宮市立東小学校

ひにち	主食	おしよ	こんだて	血やにくになる(赤)		体の調子をととのえる(緑)		力や熱のもとになる(黄色)		エネルギー(kcal)	たんぱく(たんぱく)	しぼう(脂質)	えんぶん(たんぱく)	ほくほくランチ
1 (火)	パン	牛乳	フレンチトースト ゆで野菜 カレースープ	牛乳 ぶた肉	たまご ベーコン	キャベツ もやし パセリ	にんじん たまねぎ	パン サラダ油 じゃがいも	さとう マカロニ	612	23.7	20.9	2.5	
2 (水)	パスタ	牛乳	ムーミン献立 ムーミンババのツナトマトスパゲティ ゆで野菜イタリアンドレッシング ムーミンママのベリーパイ	牛乳 チーズ	ツナ 豆乳	たまねぎ にんにく えだまめ もやし	にんじん トマト キャベツ ほうれん草	めん サラダ油 こむぎ粉 さとう		684	25.4	19.8	2.5	ほ
3 (木)	麦入りごはん	牛乳	あじのねぎ塩焼き おひたし ぶた肉と野菜のうま煮	牛乳 ぶた肉	あじ	ほうれん草 もやし ごぼう いんげん	キャベツ にんじん しょうが たまねぎ	こめ じゃがいも サラダ油 さとう	むぎ	585	24.6	13.3	1.3	
4 (金)	麦入りごはん	牛乳	セルフぶた丼 青野汁	牛乳 とり肉 かつおぶし	ぶた肉 あぶらあげ	たまねぎ えだまめ こまつな	にんじん だいこん	こめ しらたき さとう でん粉	むぎ サラダ油 さといも	622	23.7	17.4	2.2	
7 (月)	酢飯	牛乳	七夕献立 セルフ五目ちらしずし 七夕汁 七夕デザート	牛乳 とり肉 かつおぶし	あぶらあげ たまご なると	たけのこ にんじん えだまめ にんじん	こまつな ごぼう にんじん	こめ こんにゃく サラダ油 そうめん	むぎ さとう	676	25.9	17.8	2.8	ほ
8 (火)	米粉パン	牛乳	とちあいカジャム 白身魚のアーモンドソースかけ ゆで野菜 ミネストローネ	牛乳 ベーコン	たら	ほうれん草 にんじん トマト パセリ	キャベツ たまねぎ しょうが	こめこパン ジャム でん粉 サラダ油 アーモンド マカロニ	むぎ さとう	619	28.1	18.9	2.9	
9 (水)	麦入りごはん	牛乳	ブルコギ風いためもの タイビーエン 冷凍パイ	牛乳 なると	ぶた肉 わかめ	しめじ にんじん たまねぎ キャベツ	ねぎ にら もやし パイナップル	こめ ごま ごま油 はるさめ	むぎ さとう	640	22.3	18.6	2.5	ほ
10 (木)	麦入りごはん	牛乳	宮っ子ランチ 宮っ子ランチぎょうざ からしあえ だいちょう汁 納豆(あつま食品提供)	牛乳 とり肉 とうふ	ぶた肉 かつおぶし 納豆	キャベツ たまねぎ きゅうり にんじん	にら だいこん もやし こまつな	こめ サラダ油 はるさめ	むぎ さとう	671	27.2	20.4	1.8	ほ
11 (金)	麦入りごはん	牛乳	セルフ二色丼 ざっぱりあえ	牛乳 のり とり肉	たまご えだまめ こまつな もやし	しょうが キャベツ	たまねぎ	こめ サラダ油 さとう	むぎ	650	26.3	22.6	1.4	
14 (月)	わかめごはん	牛乳	豚しゃぶサラダ ひややつこ みそ汁	牛乳 わかめ とうふ	ぶた肉 みそ かつおぶし	キャベツ きゅうり たまねぎ	もやし にんじん こまつな	こめ じゃがいも	むぎ	679	26.2	21.6	2.9	ほ
15 (火)	パン	牛乳	おさかなソーセージフライサンド ポイルキャベツ サマーシチュー アセロラゼリー	牛乳 とり肉	魚ソーセージ	キャベツ にんじん にんにく	たまねぎ トマト もやし	パン サラダ油 じゃがいも	さとう	646	25.9	22.5	2.2	ほ
16 (水)	麦入りごはん	牛乳	好き嫌い克服メニュー(海藻) ゴーヤーチャンプルー 肉だんご くきわかめのスープ	牛乳 たまご ツナ わかめ	とり肉 とうふ ぶた肉	ゴーヤー キャベツ たまねぎ	もやし にんじん えだまめ	こめ さとう ごま油	むぎ	612	23.9	18.9	1.9	ほ
17 (木)	麦入りごはん	牛乳	土用の丑の日献立 いわしのかば焼き ごまあえ 切り干しだいごんの煮つけ	牛乳 さつまあげ	いわし	しょうが もやし だいこん	ほうれん草 キャベツ にんじん	こめ でん粉 さとう ごま	むぎ サラダ油	686	23.9	21.4	2.2	ほ
18 (金)	麦入りごはん	牛乳	給食のめあて献立 夏野菜カレー フルーツポンチ おたのしみチーズ	牛乳 チーズ	とり肉	なす にんにく ピーマン パイン	たまねぎ かぼちゃ みかん りんご	こめ サラダ油 さとう	むぎ	714	22.2	18.4	1.5	ほ

- 都合により献立が変更になることがあります。
○ 太字は地域農園または宇都宮産・栃木県産を使用しています。



今月の平均摂取値		エネルギー(kcal)	たんぱく(たんぱく)	しぼう(脂質)	えんぶん(たんぱく)
小学生・中学生・学年一回あたりの学校給食摂取基準値		649	24.8	19.4	2.2
		650	21.1～32.5	14.4～21.6	2