



# 7月給食予定献立表



宇都宮市立東小学校

ひにち	しやく	のび	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)	おつりょう	たんぱくしつ	しぼう	えんぶん	ほくほくクワシ
1 (月)	麦入りごはん	牛乳	白身魚の西京焼き ゆで野菜 豚肉とじゃがいもの煮つけ	牛乳 白身魚 ぶた肉 みそ	きゅうり もやし にんじん 小松菜 えだまめ ねぎ キャベツ コーン	こめ むぎ サラダ油 ジャがいも さとう しらたき	645	25.9	15.9	1.5	
2 (火)	麦入りごはん	牛乳	給食のめあて献立 トマト給食 おつかれサマー！トマたま井 タイビーエン	牛乳 ぶた肉 いか えび わかめ 卵 とり肉	トマト バイナップル たまねぎ ねぎ にんじん キャベツ たけのこ にんにく	こめ むぎ サラダ油 はるさめ ごま油	609	29.5	14.9	2.9	ほ
3 (水)	パン	牛乳	ハンバーグ(ケチャップソース) ゆで野菜 サマーシチュー チョコレートクリーム	牛乳 とり肉 ぶた肉	キャベツ もやし にんじん たまねぎ トマト にんにく	米粉パン チョコレート さとう サラダ油 ジャがいも	640	28.6	25.1	2.9	ほ
4 (木)	麦入りごはん	牛乳	揚げかぼちゃと豚肉の豆板醤あえ 中華風スープ	牛乳 ぶた肉 卵 ハム さけ	かぼちゃ しょうが えだまめ キャベツ 小松菜 にんじん	こめ むぎ でん粉 サラダ油 ごま油 さとう ごま	675	22.1	21.4	2	
5 (金)	麦入りごはん	牛乳	夏野菜カレー 夏のフルーツポンチ おたのしみチーズ	牛乳 とり肉 チーズ	なす たまねぎ かぼちゃ ビーマン トマト みかん パイナップル りんご	こめ むぎ サラダ油 さとう はちみつ ゼリー サイダー	697	19.6	16.6	1.6	ほ
8 (月)	酢飯	牛乳	七夕献立 セルフ五目ちらしずし 七夕汁 天の川ゼリー	牛乳 とり肉 あぶらあげ かつおぶし 卵 なると	たけのこ しいたけ にんじん かんぴょう ごぼう えだまめ 小松菜	こめ むぎ サラダ油 そうめん こんにやく ゼリー さとう	660	26.6	16.3	2.8	ほ
9 (火)	パン	牛乳	りんごジャム 鶏肉のラタトゥユ ポテトチーズ煮	牛乳 とり肉 ベーコン チーズ	なす たまねぎ ビーマン トマト パプリカ にんにく	パン ジャム サラダ油 ジャがいも	655	31.9	18.7	2.3	ほ
10 (水)	十六穀ごはん	牛乳	宮っ子ランチ(夏) 宮っ子ランチきょうざ からしあえ 大いちょう汁 マスカットゼリー	牛乳 とり肉 みそ ぶた肉 かつおぶし	きゅうり もやし にんじん だいこん ねぎ 小松菜	こめ 十六雑穀米 はるさめ サラダ油 ゼリー	640	20.2	16.8	1.8	ほ
11 (木)	麦入りごはん	牛乳	あじの紀州漬け おひたし 五日きんぴら	牛乳 ぶた肉 さつまあげ あじ	ほうれん草 だいこん キャベツ にんじん ごぼう	こめ むぎ さとう サラダ油 ごま	620	25.6	17.6	2.3	
12 (金)	麦入りごはん	牛乳	豚キムチ炒め ナムル 春雨中華スープ	牛乳 豚肉 ハム 卵	にら もやし キャベツ にんじん しいたけ 小松菜	こめ むぎ サラダ油 ごま油 ごま	598	23.1	17.4	2.4	
16 (火)	パン	牛乳	オリンピック応援献立 クロックムッシュ ポークポトフ ゆで野菜 豆乳フラマンジェ	牛乳 チーズ ベーコン ハム 豚肉	たまねぎ ブロッコリー にんじん コーン キャベツ セロリ さやいんげん	パン ジャがいも サラダ油	617	29.5	23.8	2.9	ほ
17 (水)	麦入りごはん	牛乳	土用の丑の日献立 いわしのかば焼き ごま和え 切り干し大根の煮つけ	牛乳 いわし さつまあげ	しょうが だいこん キャベツ ほうれん草 にんじん	こめ むぎ でん粉 サラダ油 さとう ごま油	687	23.9	21.5	2.2	ほ
18 (木)	麦入りごはん	牛乳	給食のめあて献立 セルフ鶏とほろ 野菜の中華あえ みぞ汁	牛乳 とり肉 みそ かつおぶし	たまねぎ しいたけ えだまめ もやし にんじん えだまめ きゅうり にら	こめ むぎ ジャがいも さとう	681	29.5	20.3	2.8	ほ
19 (金)	麦入りごはん	牛乳	好き嫌い克服メニュー(かいそう) 赤魚のかす漬け 野菜のにんにく醤油和え ひじきの炒り煮	牛乳 赤魚 ひじき さつまあげ あぶらあげ だいず とり肉	もやし キャベツ にんじん にんにく えだまめ	こめ むぎ サラダ油 ざらめ こんにやく	606	27.3	16.7	2.1	ほ

- 数値は児童8歳～11歳(中学年)の基準値で計算してあります。  
小学生中学年1人1回あたりの学校給食摂取基準  
(エネルギー650kcal, たんぱく質24g, 脂質19.5g)
- 事情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。