



# 7月 よていこんだてひょう



宇都宮市立平石中央小学校

日	曜日	献立名		主な材料			栄養素			
		主食	牛乳 副食	熱や力になる きいろ	血や肉になる あか	体の調子を整える みどり	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g
3	月	ごはん	○ にくだんご ゴーヤチャンプルー くわわかめスープ	<b>こめ</b> むぎ さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご とうふ にくだんご くわわかめ シーチキン	<b>にんじん</b> きゃべつ もやし たけのこ ゴーヤ	636	25.6	21.1	2.4
4	火	ごはん	○ イカのチリソースがけ ゆでやさい んごくドレッシング とうがんスープ	<b>こめ</b> むぎ でんぶんこ らダあぶら さとう	ぎゅうにゅう いか とりにく	<b>にんじん</b> きゃべつ ねぎ とうがん ンゲンサイ ししいたけ こまつな しょうが	584	25.4	13.3	2.2
5	水	ごはん	○ セルフとりそばろどん とうにゅうじたてのみそしる	<b>こめ</b> むぎ さとう きつまいも んにやく	ぎゅうにゅう ぶたにく と りにく あぶらあげ みそ らうにゅう	<b>にんじん たまねぎ</b> ねぎ だいこん はくさい ごぼう えのきたけ	672	32.4	17.2	2.3
6	木	ころパン	○ オムレツ ゆでやさい てづくりドレッシング	コッパン くらぎとう サラダあぶら <b>じゃがいも</b>	ぎゅうにゅう とりにく オ ムレツ	<b>にんじん たまねぎ トマト</b> きゃべつ ブロッコリー にんにく	676	28.2	21.3	3.1
7	金	すめし	○ ～たなばたランチ～ セルフごもくちらしずし たなばたじる	<b>こめ</b> むぎ さとう サラダあぶら こんにやく そうめん	ぎゅうにゅう きんしたまご あぶらあげ とりにく なる と	<b>にんじん</b> ねぎ ごぼう こまつな えだま め ししいたけ	694	25.9	17.7	2.7
10	月	ごはん	○ ハンバーグ んにやくサラダ トとたまごのスープ	<b>こめ</b> むぎ さとう ごまあぶら んにやく ごま	ぎゅうにゅう ハンバーグ と りにく たまご パター かいそうサラダ	<b>にんじん たまねぎ トマト</b> きゃべつ とうもろこし しょうが	674	25.3	23.0	2.4
11	火	ごはん	○ モロのわふうマリネ おひたし ごもくきんぴら	<b>こめ</b> むぎ さとう サラダあぶ ら でんぶんこ ごま こんにゃ く	ぎゅうにゅう モロ ぶたに く さつまあげ	<b>にんじん たまねぎ</b> きゃべつ こまつな だいこん ごぼう	595	25.9	11.8	2.7
12	水	ごはん	○ あげかぼちゃとぶたにくのとうぼんじゃん あえ ちゅうかふうスープ とうもろこし(ドルチェドリーム)	<b>こめ</b> むぎ でんぶん サラダあぶら ごまあぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご	<b>にんじん かぼちゃ</b> きゃべつ えだまめ ンゲンサイ にんにく <b>とうもろこし</b>	631	22.0	16.7	1.9
13	木	ごはん	○ セルフこうやどふ いわしのしょうがに おひたし	<b>こめ</b> むぎ こんにやく ごま さとう サラダあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ いわしのしょうがに こうやどふ	<b>にんじん</b> きゃべつ ごぼう ほうれんそう しいたけ	650	27.8	21.0	2.1
14	金	スパゲッティ	○ ナスとトマトのソース ゆでやさい てづくりドレッシング	スパゲッティ オリーブオイル サ ラダあぶら ざらめ セロラゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく こなチーズ	<b>にんじん たまねぎ なす トマト</b> えだ まめ にんにく	689	27.8	21.4	2.0
18	火	ごはん	○ なつやさいカレー フルーツポンチ	<b>こめ</b> むぎ サラダあぶら さとう カクテルゼリー	ぎゅうにゅう とりにく こなチーズ	<b>たまねぎ なす かぼちゃ トマト</b> ビーマ ン にんにく みかん バイン モモ	753	19.3	19.1	2.7
19	水	ごはん	○ ～みやっこランチ(なつ)～ みやっこランチぎょうぎ からしあえ おおいもようじる	<b>こめ</b> むぎ サラダあぶら ごま マスカットゼリー	ぎゅうにゅう とりにく みやっこランチぎょうぎ	<b>にんじん</b> きゃべつ ねぎ こまつな もやし だいこん	608	20.3	13.9	2.0
20	木	こめパン	○ ポークビーンズ ゆでやさい てづくりドレッシング	<b>こめ</b> コパン サラダあぶら <b>じゃがいも</b> ちみつレモンゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ だいず	<b>にんじん たまねぎ トマト</b> きゃべつ ブロッコリー とうもろこし	578	23.5	17.1	2.0

★小学校中学年一人一回あたりの学校給食摂取基準 エネルギー650kcal たんぱく質26g 脂質18.10g 食塩相当量2.0g

★都合により献立が変更になることがあります。

★赤字は地産の食材です。

12日 平石農産物直売所高松様よりとうもろこしをいただきましたので、給食で提供します。  
とうもろこしの品種はドルチェドリームです。

給食実施回数 13回  
米飯実施給食 11回  
米粉パン使用回数 1回  
県産小麦使用回数 1回  
地域学校園共通献立回数 10回