



# 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
1	月	ごはん	○	いかのチリソースがけ ゆでやさい とうがんスープ	こめ むぎ サラダあぶら さとう でんぶんこ ごまあぶら	ぎゅうにゅう とり いか	にんじん きゃべつ ねぎ しょうが にんにく もやし とうがん チンゲンサイ しいたけ	654	27.2	19.7	2.2
2	火	ごはん	○	なまあげとぶたにくのとうぼんじゃんいため ワンタンスープ アイス	こめ むぎ でんぶんこ サラダあぶら ごまあぶら さとう ワンタン ガリガリくん(ソーダ)	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ	にんじん きゃべつ ねぎ もやし こまつな しょうが	639	24.4	17.1	2.0
3	水	ごはん	○	へにがてこくふくメニュー～ なつやさいかレー	こめ 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 いか ベーコン こなチーズ	トマト なす たまねぎ にんにく みかん もも パイン おくら	761	19.8	21.5	3.4
4	木	こめこあげパン	○	ピーファンカレーソテー トマトとたまごのスープ	こめこパン サラダあぶら さとう ピーファン グラニューとう バター	ぎゅうにゅう ぶたにく いか たまご ハム ココア	トマト たまねぎ きゃべつ しいたけ にんにくにんじん	601	25.4	26.3	2.4
5	金	すめし	○	～たなばたメニュー～ てまきずし(なつとう・カニカマ) たなばたじる	こめ むぎ さとう そうめん たなばたゼリー	ぎゅうにゅう なつとう のり かにま あぶらあげ なる と	にんじん こまつな ねぎ	636	25.4	14.0	2.3
8	月	ごはん	○	モロのわふうマリネ おひたし ごもくきんびら	こめ むぎ でんぶんこ さとう こんにやく サラダあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく モロ さつまあげ	たまねぎ ほうれんそう きゃべつ もやし ごぼう だいこん にんじん	615	25.5	15.2	2.7
9	火	ごはん	○	セルフちゅうかどん たんたんはるさめスープ	こめ むぎ さとう サラダあぶら でんぶんこ ごまあぶら はるさめ	ぎゅうにゅう ぶたにく いか うずらのたまご みそ しょうゆ	たまねぎ きゃべつ たけのこ しょうが えのきたけ ピーマン にんじん	634	28.3	17.7	2.1
10	水	ごはん	○	やさしいっばいにくだんご ゴーヤチャンプル ちんげんさいとうふのスープ	こめ むぎ さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう にくだんご たまご ツナ とうふ わかめ	たまねぎ ゴーヤ もやし ちんげんさい しいたけ にんじん	605	23.2	18.4	1.8
11	木	ごはん	○	あげかほちやとぶたにくのとうぼんじゃんあえ ちゅうかうスープ	こめ むぎ でんぶんこ さとう サラダあぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご ハム	にんじん えだまめ しょうが きゃべつ かほちや	696	24.0	22.6	2.1
12	金	しょくばん	○	てづくりブルーベリージャム とりにくのラタトゥイユ こぶきいも	しょくばん さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう とり いか	トマト なす たまねぎ スズキーニ ブルーベリー パセリ ピーマン	643	27.8	21.7	2.4
15	月	<b>海の日</b>									
16	火	コッペパン	○	～トマトきゅうしよく～ セルフおさかなソーセージフライ ポイルキャベツ	コッペパン さとう サラダあぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう とり いか おさかなソーセージフライ	トマト たまねぎ きゃべつ にんにく にんじん	625	24.0	20.8	2.7
17	水	ごはん	○	～みやっこランチ(なつ)～ からしあえ おおいちようじる	こめ むぎ サラダあぶら はるさめ マスカットゼリー	ぎゅうにゅう とり いか みやっこランチぎょうぎ	にんじん もやし こまつな だいこん ねぎ きゅうり	642	19.6	17.3	1.9
18	木	オムライス	○	にくだんごスープ	こめ むぎ はるさめ マーガリン	ぎゅうにゅう とり いか た まご ミートボール	たまねぎ とうもろこし はくさい たけのこ にんじん	643	23.6	18.8	2.7
19	金	スパゲティ	○	～オリンピックメニュー～ ナスとトマトソース ゆでやさい てづくりドレッシング	スパゲティ サラダあぶら ざらめ برانマンジェ	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン こなチーズ	なす たまねぎ にんにく もやし とうもろこし きゃべつ トマト にんじん	661	27.2	20.2	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。

7/3 苦手克服メニューとして、夏野菜カレーを提供します。  
7/5 セタメニュー  
7/17 宮っこランチ(夏)を実施します。  
7/19 パリオリンピック開催にちなみ、フランス語で『白い食べ物』という意味のبرانマンジェを提供します。  
7月は、旬のトマトをたくさん使用します！お楽しみに♪  
平石農産物直売の高松様よりとうもろこしを頂きます！皮むきの体験も予定しています。7/16頃を予定しています。

給食実施回数 14回  
米飯実施給食 10回  
米粉パン使用回数 1回  
県産小麦使用回数 2回  
地域学校園共通献立回数 10回