



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	火	ごはん	○	～にがてこくふくメニュー～ ソイどん にくだんごスープ アセロラゼリー	こめ むぎ サラダあぶら さとう はるさめ アセロラゼリー	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく ベーコン ミートボール	にんじん たら きゃべつ たけのこ こまつな	680	23.9	18.5	1.9
2	水	ごはん	○	キーマカレー ゆでやさい ヨーグルト	こめ むぎ サラダあぶら	ぎゅうにゅう とり にく パター ヨーグルト スキムミルク ヤクルトげんきヨーグルト	たまねぎ にんじん セロリ しょうが にんにく トマト きゃべつ ブロッコリー とうもろこし	700	26.0	19.9	3.0
3	木	ごはん	○	ハンバーグ やさいのにんにくしょうゆあえ かんびょうのたまごとじじる	こめ むぎ ごまあぶら さとう	ぎゅうにゅう ハンバーグ たまご みそ	もやし きゃべつ にんじん かんびょう ねぎ にんにく ほうれんそう	633	24.4	19.2	2.1
4	金	あげパン	○	ジャーマンポテト だいこんときゅうりのサラダ とうもろこし	コッペパン サラダあぶら さとう じゃがいも ごま	ぎゅうにゅう ベーコン ココア	たまねぎ だいこん きゅうり とうもろこし パセリ	673	24.0	20.5	2.2
7	月	ごもくちらしずし	○	～たなばたメニュー～ たなばたじる たなばたゼリー	こめ むぎ さとう そうめん たなばたゼリー サラダあぶら	ぎゅうにゅう とり にく たまご あぶらあげ なた	たけのこ しいたけ にんじん かんびょう ごぼう えだまめ こまつな ねぎ	592	23.6	16.1	2.4
8	火	チャーハン	○	はるさめちゅうかスープ ウエハース	こめ むぎ ごまあぶら サラダあぶら はるさめ	ぎゅうにゅう えび ぶたにく たまご ウエハース	しいたけ しょうが ねぎ にんじん たけのこ こまつな	673	30.7	24.0	2.4
9	水	ごはん	○	あげどりとやさいのわふうあえ みそじる なつとう	こめ むぎ さとう サラダあぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう とり にく なつとう とうふ みそ	たまねぎ しいたけ ピーマン にんじん ねぎ にんにく なめこ	712	32.4	21.4	2.2
10	木	ごはん	○	イカのチリソース ナムル たまごスープ	こめ むぎ さとう ごまあぶら でんぶんこ サラダあぶら ごま	ぎゅうにゅう いか たまご	たまねぎ ねぎ にんにく しょうが きゃべつ もやし にんじん ほうれんそう とうもろこし たけのこ	670	28.0	19.3	2.8
11	金	コッペパン	○	セルフおさかなソーセージフライ ポイルキャベツ サマーンチュー ラムネゼリー	コッペパン サラダあぶら さとう じゃがいも ラムネゼリー	ぎゅうにゅう とり にく おさかなソーセージ	トマト たまねぎ きゃべつ にんじん にんにく	678	24.7	22.9	3.1
14	月	ごはん	○	やさしいつばいにくだんご ゴーヤチャンプル くわかめスープ	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 くわかめ ぶたにく	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	603	25.3	19.2	3.7
15	火	ごはん	○	あげかぼちゃとぶたにくのトウバンジャン あえ ちゅうかふうスープ	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 たまご ハム	かぼちゃ えだまめ にんじん はくさい しょうが チンゲンサイ	686	23.4	21.9	2.1
16	水	ごはん	○	なつやさいかレー てづくりブルーベリーパイ	こめ むぎ さとう サラダあぶら ハイシート	ぎゅうにゅう とり にく ベーコ ン こなチーズ	トマト たまねぎ ブルーベリー なす かぼちゃ ピーマン にんにく	778	21.5	28.5	3.3
17	木	ごはん	○	～みやっこランチ(なつ)～ みやっこランチぎょうざ 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	ぎゅうにゅう とり にく みやっこランチぎょうざ	だいこん きゅうり もやし にんじん こまつな ねぎ	604	19.5	17.2	1.9
18	金	スパゲッティ	○	ナスいりトマトソース ゆでやさい アイス	スパゲッティ サラダあぶら さとう がりがりくん	ぎゅうにゅう とり にく ベーコン こなチーズ	なす たまねぎ にんじん トマト きゃべつ にんにく もやし とうもろこし	590	26.4	18.2	1.7

★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。

給食実施回数	14回
米飯実施給食	11回
米粉パン使用回数	0回
県産小麦使用回数	2回

- 7/1 苦手克服メニュー(豆)として、ソイ丼を提供します。
- 7/4 とうもろこしの皮むき体験を行い、むいたものを給食で出します。
- 7/7 七タメニュー
- 7/9 あづま食品様より納豆を寄付していただきます。
- 7/17 宮っこランチ(夏)を実施します。