

給食献立予定表



宇都宮市立平石北小学校

日付	こ ん だ て め い	加り-(kcal) 卵(個) ししつ(%)	お も な ざ い り よ う					
			血 や に く に な る		体 の 調 子 を と の ち へ る		力 や 熱 の も と に な る	
1 (水)	コッペパン ぎゅうにゅう あげじゃがいものトマトソースがらめ アーモンドあえ いちごジャム	655 22 22.6	牛乳 大豆	ぶた肉 みそ	たまねぎ ハセリ キャベツ いちご	にんにく ほうれん草 にんじん	サラダ油 アーモンド じゃがいも	小麦粉 さとう
2 (木)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう とりにくとだいずのみそいため ワンタンスープ のり	689 26.2 22.8	牛乳 大豆 のり	とり肉 みそ	にんじん いんげん もやし	たけのこ キャベツ	こめ 片栗粉 さとう	むぎ サラダ油 小麦粉
3 (金)	スパゲティ にくみそソース ぎゅうにゅう かいそうサラダ ミニフィッシュ	605 25.7 17.4	牛乳 海藻	ぶた肉 みそ	にんじん たけのこ キャベツ	たまねぎ にんにく とうもろこし	オリーブ油 小麦粉 片栗粉	サラダ油 純ごま油
6 (月)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう チキンカレー チョレギふうサラダ オレンジ	666 19.3 17.7	とり肉 牛乳	チーズ のり	たまねぎ にんにく キャベツ	にんじん ほうれん草 オレンジ	こめ サラダ油	むぎ じゃがいも
7 (火)	たなばたこんだて こもくちらしすし ぎゅうにゅう たなばたじる たなばたゼリー	641 20.5 14.8	あぶらあげ にわとり卵 なると	とり肉 牛乳 花かつお	たけのこ かんぴょう こまつな	にんじん ごぼう	さとう サラダ油 こめ さとう	こんにゃく 小麦粉 むぎ
8 (水)	ガーリックトースト ぎゅうにゅう キャベツスープ フルーツパバロア	712 25.7 24.8	ベーコン	牛乳	たまねぎ キャベツ いちご りんご	ハセリ にんじん パイナップル にんにく	小麦粉 マーガリン	サラダ油
9 (木)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう あじのわふうマリネ こんにゃくきんぴら	625 24.2 20.5	牛乳 ちくわ	あじ	たまねぎ ごぼう	にんじん さやいんげん	こめ 片栗粉 さとう	ごま サラダ油 こんにゃく
10 (金)	わかめごはん ぎゅうにゅう ぶたしゃぶ ひややっこ みそしる	582 27.5 15.7	牛乳 とうふ みそ	ぶた肉 あぶらあげ 花かつお	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	むぎ
13 (月)	キムたくチャーハン ぎゅうにゅう ちゅうかふうコーンスープ ようなしコンポート	604 18.5 13.8	ぶた肉 ハム	牛乳	キムチ ねぎ ほうれん草 洋ナシ	ピーマン たくあん とうもろこし たまねぎ	こめ サラダ油 片栗粉	むぎ さとう
14 (火)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう ポークソテー こんにゃくサラダ みそしる	631 24.8 21.6	牛乳 海藻 花かつお	ぶた肉 みそ	たまねぎ キャベツ なす	りんご きゅうり さやいんげん	こめ さとう	むぎ こんにゃく
15 (水)	ハンズパン セルフフィッシュバーガー レタス ミネストローネ	554 24 19.3	牛乳 ベーコン	ホキ	レタス にんじん	たまねぎ トマト	小麦粉 じゃがいも	サラダ油 マカロニ
16 (木)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう セルフぶたどん えびしゅうまい ナムル	672 26.3 20.7	ぶた肉 えび	牛乳	たまねぎ にんじん もやし	ねぎ こまつな	こめ しらたき さとう 純ごま油	むぎ サラダ油 ごま
17 (金)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう セルフちゅうかどん とうふスープ チーズ	577 23.4 16	ぶた肉 牛乳 わかめ	紫いか とうふ チーズ	しょうが たまねぎ ピーマン	キャベツ にんじん たけのこ	こめ サラダ油 片栗粉	むぎ さとう 純ごま油
20 (月)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう ゴーヤチャンブルー にくだんご くきわかめスープ ぶりかけ	624 22.7 20.1	牛乳 にわとり卵 まくろツナ	肉だんご とうふ わかめ	にがうり キャベツ たまねぎ	もやし にんじん	こめ さとう	むぎ 純ごま油
21 (火)	わかめごはん ぎゅうにゅう サバのみそに ぶたにくとじゃがいものにつけ	668 28.6 19.5	わかめ さば ぶた肉	牛乳 みそ	しょうが にんじん さやいんげん	ねぎ たまねぎ ごぼう	こめ さとう じゃがいも	むぎ ごま サラダ油
22 (水)	コッペパン セルフドライカレーサンド ぎゅうにゅう こますあえ ヨーグルト	636 27.4 21.1	ぶた肉 ヨーグルト	牛乳	たまねぎ にんにく キャベツ	にんじん ハセリ	ごま サラダ油 さとう	薄力粉 しらたき
23 (木)	う む の ひ							
24 (金)	ス ポ ー ツ の ひ							
27 (月)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう セルフにしよくだん まるやかみそしる れいとみかん	721 32.5 22.7	にわとり卵 牛乳 あぶらあげ 調整豆乳	とり肉 とうふ みそ 花かつお	えだまめ キャベツ えのきたけ	しょうが にんじん みかん	サラダ油 こめ	さとう むぎ
28 (火)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう フルコギふういためもの タイビーエン	646 24.1 17.5	牛乳 紫いか なると	ぶた肉 むきえび	にんにく にんじん たまねぎ はくさい	しょうが にら もやし たけのこ	こめ ごま 純ごま油	むぎ さとう はるさめ
29 (水)	コッペパン ぎゅうにゅう セルフホットドック ポイルキャベツ えびボールスープ アセロラゼリー	584 22.8 23.8	牛乳 えび	豚肉	キャベツ にんじん	ほうれん草 アセロラ	小麦粉	さとう
30 (木)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう なつやさいカレー フルーツポンチ	681 18.1 16.6	とり肉 牛乳	チーズ	なす かぼちゃ みかん もも	たまねぎ にんにく パイナップル	こめ サラダ油 さとう	むぎ さとう
31 (金)	ハンズパン ぎゅうにゅう セルフてりやきチキンサンド サマーシチュー レモンゼリー	589 23 20.3	牛乳	とり肉	たまねぎ トマト にんにく	にんじん キャベツ レモン	小麦粉 片栗粉 サラダ油	さとう じゃがいも

※ 牛乳は毎日つきます。献立は場合により変更することがあります。
給食回数21回、米飯給食14回、県産小麦使用0回

【7月の地産地消】

きゅうり たまねぎ ピーマン じゃがいも なす

★ 小学生1人あたりの給食摂取基準

エネルギー640kcal たんぱく質24.0g 脂質19.6g 塩分2.0g