

令和4年度



きゅうしよくよていこんだてひょう
給食予定献立表

宇都宮市立平石北小学校

日付	こんだてめい ※ぎゅうにゅうはまいにちつきます	カロリー (kcal) たんぱく質(g) しじょう(%) 塩分(g)	おもなざいりょう					
			血やにくになる		体の調子をととのえる		カヤ熱のもとになる	
1 (金)	トマトソーススパゲティ ゆでやさい いちごシュークリーム	695 25.1 20.7 1.4	ぶた肉 チーズ	ベーコン 牛乳	にんにく たまねぎ キャベツ いちご	にんじん トマト もやし	ミニソウサイ サラダ油	オリーブオイル さとう
4 (月)	むぎいりごはん いかのチリソースかけ ゆでやさい とうがんスープ	614 24.3 17.9 2.2	牛乳 とり肉	紫いか	にんにく にんじん とうがん	しょうが キャベツ こまつな しいたけ	こめ でん粉 純正ごま油	むぎ サラダ油 さとう
5 (火)	むぎいりごはん ブルコギふういためもの タイピーエン	666 26.5 19.8 2.5	牛乳 紫いか わかめ	ぶた肉 なると うずら卵	にんにく にんじん たまねぎ しいたけ	しょうが にら もやし はくさい	こめ ごま 純正ごま油	むぎ さとう はるさめ
6 (水)	セルフおさかなソーセイジフライサンド レタス サマーシチュー ぶどうグミ	633 21.4 27.9 2.1	魚肉ソーセイジ とり肉	牛乳	レタス にんじん キャベツ	たまねぎ トマト にんにく	パン さとう	サラダ油 じゃがいも
7 (木)	たなばたこんだて ごもくちらしずし たなばたじる たなばたゼリー	679 25.2 17.5 2.5	あぶらあげ にわとり卵 なると	とり肉 牛乳 花かつお	だけのこ にんじん ごぼう こまつな	しいたけ かんぴょう むき枝豆	こめ さとう サラダ油 ゼリー	むぎ 板こんにやく そうめん さとう
8 (金)	むぎいりごはん セルフぶたどん あつやきたまご ナムル	644 23.6 20.3 2.2	ぶた肉 にわとり卵	牛乳	たまねぎ にんじん こまつな もやし	ねぎ むき枝豆 キャベツ	こめ しらたき白 さとう 純正ごま油	むぎ サラダ油 ごま
11 (月)	わかめごはん ぶたしゃぶ(あおじそドレッシング) ひややっこ なめこのみそしる	567 25.4 14.4 2.2	わかめ ぶた肉 みそ とうふ	牛乳 あぶらあげ 花かつお	キャベツ きゅうり なめこ とうふ	もやし にんじん ねぎ	こめ	むぎ
12 (火)	なつやさいかレー フルーツポンチ	694 19.1 15.9 1.5	とり肉	チーズ	なす かぼちゃ にんにく パイン	たまねぎ ピーマン みかん ぶどう	こめ サラダ油	むぎ さとう
13 (水)	くろパン しろみざかなのアーモンドがけ わかめサラダ トマトとたまごのスープ	622 25.5 19.5 2.8	牛乳 海藻サラダ とり肉	メルルーサ にわとり卵	しょうが キャベツ とうもろこし たまねぎ	パセリ にんじん トマト にんにく	パン でん粉 さとう バター	黒砂糖 サラダ油 アーモンド
14 (木)	むぎいりごはん にくだんご ゴーヤチャンプルー くきわかめスープ	668 25 21.1 1.7	牛乳 にわとり卵 まぐろツナ ぶた肉	肉団子 とうふ まわかめ	にがうり キャベツ しいたけ	もやし にんじん	こめ さとう	むぎ 純正ごま油
15 (金)	みやっこランチ じゅうろっこくごはん きょうざ からしあえ おおいちようじる マスカットゼリー	646 20 16.4 2	牛乳 なると巻	とり肉 花かつお	きゅうり にんじん だいこん	もやし こまつな ねぎ	こめ サラダ油	十六雑穀米 はるさめ
19 (火)	むぎいりごはん あげかぼちゃとぶたにくのとうばんじゃんいため ちゅうかスープ ぶりかけ	691 23.4 21.8 2.1	牛乳	ぶた肉 ロースハム	かぼちゃ むき枝豆 チンゲン菜 もやし	しょうが キャベツ にんじん	こめ でん粉 純正ごま油	むぎ サラダ油 さとう
20 (水)	コッペパン セルフドライカレーサンド かいそうサラダ ヨーグルト	590 27.1 21.2 2.1	ぶた肉 海藻サラダ	牛乳 ヨーグルト	たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり とうもろこし	にんじん パセリ	パン サラダ油	小麦粉
21 (木)	むぎいりごはん さんまのうめに いそべあえ やさいのごまみそしる	621 24.6 20.9 1.9	牛乳 のり みそ	さんま 花かつお	ほうれんそう もやし にんじん	キャベツ たまねぎ うめ	こめ 純ねりごま	むぎ
22 (金)	チャーハン ちゅうかふうコーンスープ ガリガリくんソーダ	583 18.6 13.4 2.6	ぶた肉 ロースハム にわとり卵	牛乳 なると	にんじん たまねぎ ほうれん草	ねぎ とうもろこし	こめ サラダ油 でん粉	むぎ さとう

※ 献立は場合により変更することがあります。
給食回数15回、米飯給食11回、米粉パン0回、市産小麦使用3回

★ 7月の平均値

エネルギー641kcal たんぱく質23.6g 脂質19.2g 塩分2.1g

【7月の地産地消】

きゅうり トマト たまねぎ ピーマン
じゃがいも なす かぼちゃ



★ 小学生(中学年)1人あたりの給食摂取基準

エネルギー650kcal たんぱく質26.0g 脂質18.1g 塩分2.0g

今月の給食目標：夏の暑さに負けないように、しっかり食べよう