給食献立予定表 7月

宇都宮市立平石北小学校

日付	こんだてめい	カロリー(kcal) たんぱく質（g） ししつ（g） 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		力や熱のもとになる	
1（月）	むぎいりごはん　ぎゅうにゅう ぶたにくのバーベキュー コールスローサラダ　みそしる	591 26.8 15 1.9	牛乳 わかめ 花かつお	ぶた肉 みそ	しょうが ねぎ キャベツ にんじん	にんにく コーン きゅうり	こめ サラダ油 じゃがいも	むぎ さとう
2（火）	むぎいりごはん　ぎゅうにゅう しろみさかなのさいきょうやき アーモンドあえ　こんにゃくのきんぴら	569 25.4 13.5 1.5	牛乳 みそ	ナイルパーチ ちくわ	こまつな にんじん	キャベツ ごぼう	こめ アーモンド こんにゃく ごま	むぎ さとう サラダ油
3（水）	あげパン　ぎゅうにゅう　にくだんご ゆでやさい　ポテトスープ	629 22.9 21.9 2.2	ココア ぶた肉	牛乳	にんじん ほうれん草 玉ねぎ	キャベツ ブロッコリー	パン さとう じゃがいも	サラダ油
4（木）	むぎいりごはん　ぎゅうにゅう　にらまんじゅう かふうサラダ　モロヘイヤスープ　ふりかけ	580 27.6 12.7 1.7	牛乳 ベーコン		ほうれん草 もやし 玉ねぎ	にんじん ニラ モロヘイヤ	こめ	むぎ
5（金）	すめし　ぎゅうにゅう　セルフごもくちらしずし たなばたじる　たなばたゼリー	653 22.4 16.8 2.4	牛乳 とり肉 花かつお	あぶらあげ たまご	たけのこ かんぴょう ねぎ	にんじん こまつな	むぎ さとう そうめん	こんにゃく サラダ油 こめ
8（月）	むぎいりごはん　ぎゅうにゅう あじのカレームニエル ポテトチーズに　チンゲンサイととうふのスープ	645 25.2 19.4 1.7	牛乳 チーズ	あじ とうふ	パセリ たまねぎ	チンゲン菜 にんじん	こめ 小麦粉 サラダ油	むぎ マーガリン じゃがいも
9（火）	むぎいりごはん　ぎゅうにゅう　とりそぼろどん あつやきたまご　ほうれんそうサラダ	684 29.8 18.2 2.1	牛乳 花かつお	とり肉	たまねぎ ほうれん草 もやし	にんじん 枝豆	こめ サラダ油	むぎ さとう
10（水）	バンズパン　ぎゅうにゅう　セルフハンバーガー ボイルキャベツ　サマーシチュー　ヨーグルト	581 27.9 23.2 2.4	牛乳 とり肉	ぶたにく	キャベツ にんじん	たまねぎ トマト	パン サラダ油	じゃがいも
11（木）	むぎいりごはん　ぎゅうにゅう セルフかきあげどん　ごまあえ　みそしる	632 21.1 19.5 2.1	牛乳 あぶらあげ 花かつお	みそ わかめ	ほうれんそう にんじん	キャベツ たまねぎ	こめ さとう	むぎ ごま
12（金）	むぎいりごはん　ぎゅうにゅう なつやさいカレー　きのことわかめのわふうあえ セレクトデザート（りんごシャーベット・アイス）	633 19.3 16.8 2.1	とり肉 牛乳	チーズ わかめ	なす さやいんげん にんにく	たまねぎ かぼちゃ えのきたけ コーン	こめ サラダ油	むぎ さとう
16（火）	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	597 26.5 16.4 2.1	牛乳 あぶらあげ 豆腐	花かつお みそ 豚肉	キャベツ もやし にんじん	きゅうり 小松菜	こめ	むぎ
17（水）	ツナトースト　ぎゅうにゅう　ぎょうざスープ フルーツババロア	572 24.9 20.9 2.4	ツナ	牛乳	たまねぎ キャベツ みかん りんご	パセリ にんじん 桃	パン	
18（木）	むぎいりごはん　ぎゅうにゅう　さんまのうめに いそべあえ　まろやかみそしる　スイカ	606 22.1 14.9 2.2	わかめ あぶらあげ 花かつお	牛乳 みそ	ほうれんそう キャベツ だいこん	にんじん スイカ	こめ こんにゃく	むぎ
19（金）	ジャージャーめん　ぎゅうにゅう ゆでやさい　れいとうみかん	591 27.5 18.8 2.2	ぶた肉 牛乳	みそ	しょうが ねぎ たけのこ キャベツ	アスパラ にんじん きゅうり	小麦粉 さとう	サラダ油 片栗粉
22（月）	むぎいりごはん　ぎゅうにゅう プルコギふういためもの　みそしる シューアイス	711 24.8 21.4 2.1	牛乳	ぶた肉 とうふ	にんにく にんじん たまねぎ	しょうが	こめ ごま 純ごま油	むぎ さとう サラダ油
23（火）	コッペパン　ジャム　ぎゅうにゅう とりにくのこうみやき ゆでやさい　トマトスープ	552 28.4 20 2.3	牛乳 ベーコン	とり肉 にわとり卵	しょうが キャベツ こまつな トマト	にんにく にんじん たまねぎ	パン	

きゅうしょく

※　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16回，米飯給食11回，県産小麦使用0回

【7月の地産地消】
きゅうり　玉ねぎ　ピーマン　じゃがいも　なす　アスパラ

☆ 7月の平均値
エネルギー614kcal　たんぱく質25.1g　脂質18.1g　塩分2.1g

☆ 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