



# 7月 給食献立予定表



きゅうしょくのこさずたべて、  
げんきいっぱい細谷っ子!

宇都宮市立細谷小学校

今月の給食目標:好き嫌いをしないで食べよう。

日付	こ  ん  だ  て  め  い	学  校  園  共  通	行  事  等	カ  ロ  リ ー  (kcal) たんぱく (g) しじつ (g) えんぷん (g)	お も  な  ざ  い  り  よ  う					
					あかいしょくひん		みどりのしょくひん		きいろのしょくひん	
					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 (金)	麦入りご飯 牛乳 ゆで野菜 いかのチリソースがけ とうがんスープ	☘		619 22.9 18.6 2.2	牛乳 とり肉 いか	にんにく ねぎ 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 ごま油	むぎ サラダ油 さとう	
4 (月)	麦入りご飯 牛乳 ササミチーズフライ さっぱりあえ もずくスープ	☘		596 22.4 17.4 2.4	牛乳 のり とり肉 チーズ	こまつな キャベツ にんじん ねぎ	もやし たけのこ しいたけ みつば	こめ サラダ油 さとう	むぎ パン粉	
5 (火)	パン セルフドライカレーサンド 牛乳 海藻サラダ ヨーグルト	☘		594 28.8 22.5 2.3	とり肉 海藻 牛乳 ヨーグルト	たまねぎ にんにく キャベツ とうもろこし	にんじん パセリ きゅうり	パン サラダ油	小麦粉	
6 (水)	麦入りご飯 牛乳 ごまあえ いわしのかば焼き 切干大根の煮付け	☘		695 24.6 22.5 2.5	牛乳 さつまあげ いわし あぶらあげ	しょうが キャベツ にんじん	ほうれんそう だいこん	こめ でん粉 さとう	むぎ サラダ油 ごま	
7 (木)	酢飯 セルフ五目ちらしずし 牛乳 七夕汁 七夕ゼリー	☘	七夕 献立	704 26.9 18.5 2.6	あぶらあげ にわとり卵 なると かつおぶし	たけのこ にんじん ごぼう ねぎ こまつな	しいたけ かんぴょう えだまめ こんにゃく	こめ さとう サラダ油	むぎ そうめん	
8 (金)	麦なしご飯 牛乳 あじの和風マリネ アーモンドあえ 味噌汁 ぶりかけ	☘		648 25.9 20 2.5	牛乳 かつおぶし あじ みそ ひじき	たまねぎ キャベツ なす	ほうれんそう にんじん さやいんげん	こめ サラダ油 アーモンド	でん粉 さとう じゃがいも	
11 (月)	麦入りご飯 牛乳 セルフ中華丼 ぎょうざスープ	☘		675 27 20.4 2.1	ぶた肉 いか 牛乳	かまぼこ みそ	しょうが たまねぎ しいたけ たけのこ	キャベツ にんじん ねぎ ピーマン はくさい	こめ サラダ油 でん粉 ごま油	むぎ さとう
12 (火)	パン いちごジャム 牛乳 鶏肉のラタトゥウ ポテトチーズ煮			629 30.2 23 2.4	牛乳 ベーコン とり肉 チーズ	たまねぎ キャベツ パセリ	なす ピーマン トマト	パン オリーブオイル マーガリン	ジャム じゃがいも	
13 (水)	十六穀ご飯 牛乳 あげ餃子 からしあえ 大いちょう汁 マスカットゼリー	☘	宮っ子 ランチ	655 21 16.8 2	牛乳 かまぼこ ぶた肉	しょうが にんじん だいこん キャベツ	もやし にんにく こまつな かんぴょう ねぎ しょうが たらこ	こめ サラダ油 さとう	十六雑穀米 はるさめ	
14 (木)	麦入りご飯 牛乳 シュウマイ ナムル 凍り豆腐と野菜の炒め物			694 25.3 24.2 2.2	牛乳 高野豆腐 ぶた肉	キャベツ にんじん たまねぎ しょうが	もやし にんにく えだまめ	こめ ごま油 でん粉 さとう	むぎ 小麦粉 ごま サラダ油 パン粉	
15 (金)	麦入りご飯 牛乳 カレーコロッケ ポイルキャベツ ひじきと大豆の炒め物			676 20.7 22.7 2.3	牛乳 大豆 さつまあげ あぶらあげ ひじき	キャベツ にんじん	たまねぎ	こめ でん粉 サラダ油 パン粉 マッシュポテト	むぎ さとう しらたき 小麦粉	
19 (火)	米粉パン はちみつ 牛乳 ゆで野菜 白身魚のアーモンドがけ サマーシチュー	☘		655 30.1 23.4 2.6	牛乳 わかめ メルルーサ とり肉	しょうが キャベツ とうもろこし にんじん	パセリ きゅうり たまねぎ トマト	米粉パン でん粉 さとう じゃがいも	はちみつ サラダ油 アーモンド 油	
20 (水)	五穀ご飯 夏野菜のカレー 牛乳 フルーツポンチ 型抜きチーズ	☘	みどり 会共通 献立	716 21.5 19.9 1.6	とり肉 牛乳	なす スッキーニ ピーマン みかん缶詰 もも缶詰	にんじん にんにく パイン缶詰 たまねぎ	こめ サラダ油 さとう	むぎ じゃがいも	
21 (木)	わかめご飯 牛乳 豚しゃぶ 冷奴 味噌汁	☘		679 27.9 24.1 2.9	わかめ ぶた肉 みそ きざみあげ かつおぶし	キャベツ きゅうり こまつな	もやし にんじん	こめ じゃがいも	むぎ	
22 (金)	焼きおにぎり 野菜みそラーメン 牛乳 餃子ロール チョレギ風サラダ			686 25.8 21.5 4	ぶた肉 とり肉	もやし たまねぎ キャベツ しいたけ ねぎ	にんじん とうもろこし にんにく ほうれんそう	こめ サラダ油	中華麺 パン粉	

給食回数：15回 米飯回数：12回 米粉回数：1回

- ※ 献立内容は、材料購入の都合上変更することがありますのでご了承ください。
- ※ 「おもなざいりょう」の太字は細谷地区産 (JAみどり会) の野菜を納めていただきます。
- ※ 「おもなざいりょう」の太字は細谷地区産 (JAみどり会) の野菜を宝木中、西が岡小も使います。
- ※ ☘ マークの日は、地域学校園共通献立です。(提供される日は違います。)
- ※ 今年度から給食で提供されるパンは全て宇都宮市産小麦粉を使用しています。

7月平均	エネルギー661Kcal, たんぱく質25.4g, 脂質21g, 塩分2.4g
摂取基準	エネルギー650kcal, たんぱく質21.1~32.5g, 脂質14.4~21.6g, 塩分2g

**夏休みがはじまります**

待ちに待った夏休みです。長い休みに入ると、夜遅くまで起きていたり、朝寝坊をして朝食を食べなかつたりしがちです。一度生活リズムがくずれてしまうと、立て直すことは大変ですので、休みに入っても今までと同じように早起きをして朝食をしっかり食べる生活を送るようにしましょう。

なつやす 夏休みも

早起き 早寝 忘れずに!

朝ごはん

毎日

朝ごはんを

食べよう