

きゅうしょくこんだてよていひょう
7月 給食献立予定表
 【宇都宮市立石井小学校】

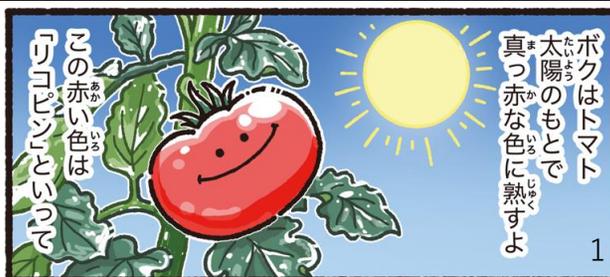
7がつのもくひょう:あつさにまけないしょくじをしよう

*材料購入などの都合により、献立を変更することがあります。

ひ に ち	よ う び	こんだてめい			加 入 - (kcal) の バ ラ ツ ク ラ イ ム の 量 分 割	お も な ざ い り よ う						
		しゅしょく	きゅう にゅう	おかず		ちやにくになる		からだのちょうしを ととのえる		ちからやねつのもと になる		
1	月	【トマトきゅうしょく】 むぎいりごはん		とりにくのレモンに ゆかりあえ なつのとんじる	692 29.1 22.3 2.0	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく とうふ みそ	キャベツ トマト レモン	にんじん いんげん	こめ かたくりこ さとう	むぎ あぶら じゃがいも		
2	火	あさやきJPPパソ (いちごジャム)		しろみさかなとパ -ソの林仙やき カレースープ	682 31.9 23.2 3.1	ぎゅうにゅう タラ チーズ ベーコン	レモン たまねぎ	にんじん パセリ	パン マカロニ あぶら	マーガリン じゃがいも		
3	水	むぎいりごはん		やさいたっぷりにくだんご やさいのオイスターソースいため くきわかめのスープ	622 24.7 17.9 4.5	ぎゅうにゅう ぶたにく えび いか にくだんご えだまめ	たまねぎ しいたけ しょうが たけのこ	チンゲンサイ にんじん キャベツ もやし	こめ あぶら	むぎ ごまあぶら		
4	木	むぎいりごはん		あじのなんばんづけ おひたし こんにやくきんぴら	667 25.7 21.9 2.6	ぎゅうにゅう あじ ちくわ	たまねぎ こまつな もやし いんげん	にんじん キャベツ ごぼう だいこん	こめ かたくりこ ごま	むぎ あぶら さとう		
5	金	★たなばた きゅうしょく★ むぎいりすめし		ごもくちらしのぐ ほしのコロック たなばたじる あまのがわゼリー	660 20.9 16.3 3.1	とりもも ぎゅうにゅう えび なた たまご あぶらあげ	たけのこ にんじん ごぼう こまつな	しいたけ かんぴょう さやいんげん	こめ さとう あぶら	むぎ そうめん ゼリー		
8	月	むぎいりごはん		なつやさいのカレー とうもろこし けんさんヨーグルト	723 20.7 22.8 1.8	ぶたにく こなチーズ ぎゅうにゅう ヨーグルト	なす たまねぎ かぼちゃ きピーマン	にんじん いんげん トマト ニンニク	こめ あぶら	むぎ とうもろこし		
9	火	こめこパン		ジャージャーめん とうふのちゅうかスープ	643 29.2 24.5 3.2	ぶたにく ぎゅうにゅう たまご みそ とうふ	にんにく たけのこ ねぎ	しょうが 干しいたけ	こめこパン ごまあぶら さとう	ちゃんぽんめん あぶら かたくりこ		
10	水	わかめごはん		ぶたしゃぶ みそしる かたぬきチーズ	681 27.1 22.4 4.3	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ みそ	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 じゃがいも	むぎ ごまドレ		
11	木	トマトクリーム スパゲティ		ブルーベリーマフィン ミニサラダ	645 21.2 29.5 1.4	たまご ぎゅうにゅう まぐろツナ ベーコン こなチーズ なまから	たまねぎ にんにく きゅうり コーン	トマト ほうれんそう もやし	こむぎこ さとう	スパゲティ バター		
12	金	むぎいりごはん (ふりかけ)		かぼちゃとぶたにくの とうばんじゃんあえ とうがんスープ	698 23.1 23.5 2.1	ぎゅうにゅう ぶたにく えだまめ	かぼちゃ しいたけ とうがん	しょうが にんじん チンゲンサイ	こめ かたくりこ ごまあぶら	むぎ あぶら さとう		
16	火	★みやっこランチ★ むぎいりごはん		あげギョーザ からしあえ おおいちょうじる マスカットゼリー	648 20.7 16.6 2.0	ぎゅうにゅう とりにく かまぼこ ぶたにく	きゅうり にんじん だいこん	もやし こまつな ねぎ	こめ あぶら ゼリー	むぎ はるさめ こむぎこ		
17	水	なめし		いわしのかばやき ごまあえ きりぼしだいこんのにつけ	669 24.1 22.9 3.1	ぎゅうにゅう いわし あぶらあげ さつまあげ	しょうが キャベツ	ほうれんそう にんじん	こめ あぶら いりごま	かたくりこ さとう すりごま		
18	木	むぎいりごはん		セルフとりそばろ わふうサラダ とうふとわかめのみそしる セレクトデザート	708 29.3 20.3 2.9	ぎゅうにゅう みそ わかめ とうにゅう とうふ ヨーグルト	たまねぎ しいたけ きゅうり もやし	にんじん グリーンピース キャベツ ねぎ	こめ さとう	むぎ コーン		
19	金	★おひるおうえん きゅうしょく★ ソフトフランスパソ (ハッシュ&マーガリン)		とりにくのラタトゥユがけ ジュリエンヌスープ ブラマンジェ	683 23.4 37.7 2.7	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン とうにゅう	ズッキーニ ピーマン きピーマン トマト	なす あかピーマン たまねぎ にんにく	パン ジャム	じゃがいも さとう		
小学校中学年一人一回あたりの学校給食摂取基準					I類 -	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミンC	塩分	
					650	26.8g	18.1g	350mg	3.0mg	20mg	2.0g	

◆◆学校給食食材の放射性物質検査結果のお知らせ◆◆

6月3日(月)の給食食材検査(平石市区産 きゅうり)の結果は放射性ヨウ素, 放射性セシウム いずれも異常ありませんでした。



トマトの色

宇都宮市では、毎月、
 トマト給食を実施して
 います! トマトの
 ことを知って、たく
 さん食べてね!!

