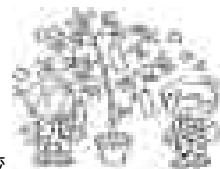


きゅうしょく こんだて よていひょう

7月 給食献立予定表

給食回数 15回（米飯 10回）（めん1回）（パン4回）

宇都宮市立城東小学校



行事予定 じょうぎよひ	日・曜日 にち・ようび	こ ん だ て め い	お も な ざ い り よ う			エネルギー (kcal)
			血やにくになる ちまねぎ きゅうり	からだのちようしをとのえる にんじん キャベツ	ちからやねつのもとになる パン こむぎ粉	たんぱく (g)
じょうぎよひ 城東日課	1 (金)	牛乳 ホットドック コールスロー コーンクリームスープ オレンジ	牛乳	たまねぎ	パン	679
			ベーコン	にんじん	こむぎ粉	26.9
	4 (月)	牛乳 むぎいりごはん セルフとりそば やさいのちゅうかあえ とうふとたまねぎのみそしる	ウインナー	コーン缶	サラダ油	30.7
				パセリ		
	5 (火)	牛乳 むぎいりごはん ししゃもフライ いそべあえ ひじきのいりに	たまねぎ	ブロッコリー オレンジ		
	6 (水)	牛乳 わかめごはん ぶたしゃぶ ひややっこ じゃがいものみそしる	牛乳	たまねぎ	こめ	641
			とりにく	にんじん	さとう	32.7
	7 (木)	牛乳 セルフごもくちらし たなばたじる たなばたゼリー	油あげ	干しいだけ	ごま油	18.5
			みそ	えだまめ	白ごま	
	8 (金)	牛乳 ピザトースト やさいスープ フルーツパバロア	きゅうり	もやし		
			にんじん	にんじん		
	11 (月)	牛乳 むぎいりごはん ぶたにくのワインやき あげなす よしのじる	ほうれんそう	もやし	こめ	687
			のり	にんじん	サラダ油	26.2
	12 (火)	牛乳 ゆでスパゲッティ トマトソース はなやさいサラダ レモンタルト	さつまあげ	えだまめ	パン粉	24.6
			とりにく		じゃがいも	
	13 (水)	牛乳 はつがげんまいいりごはん アジのわふうマリネ おひたし こんにゃくきんぴら	油あげ		ざらめ糖	600
					こんにゃく	26.5
	14 (木)	牛乳 むぎいりごはん ブルコギふういためもの エスニックスープ れいとうパン	わかめ	キャベツ	こめ	669
			ぶたにく	もやし	さとう	26.4
	15 (金)	牛乳 ハンバーガー フレンチサラダ ミネストローネスープ ヨーグルト	とうふ	しめじ	じゃがいも	18.1
			みそ	こまつな		
	19 (火)	牛乳 ごこくごはん イカのチリソース ゆでやさい とうがんスープ かんこくのり	花かつお	ごぼう	ゼリー	645
				えだまめ		26
	20 (水)	牛乳 むぎいりごはん みやっこぎょうざ おいちようじる	サラミ	たまねぎ	パン	645
			ぶたにく	エリンギ		22.7
	21 (木)	牛乳 むぎいりごはん なつやさいのカレー フルーツボンチ チーズ	チーズ	キャベツ	こめ	669
				もやし	さとう	26.7
	22 (金)	牛乳 チーズパン ひやしちゅうか はちみつレモンゼリー	フルーチェ	みかん缶	でん粉	24.5
				もも缶	でん粉	
	23 (土)	牛乳 むぎいりごはん ブルコギふういためもの エスニックスープ れいとうパン	しょうが	パセリ	こめ	669
			みそ	にんじん	さとう	26.7
	24 (日)	牛乳 むぎいりごはん ブルコギふういためもの エスニックスープ れいとうパン	あぶらあげ	だいこん	さといも	24.5
			花かつお	こまつな	でん粉	
	25 (月)	牛乳 ゆでスパゲッティ トマトソース はなやさいサラダ レモンタルト	ぶたにく	にんにく	にんじん	689
			ベーコン	たまねぎ	トマト缶	25.3
	26 (火)	牛乳 はつがげんまいいりごはん アジのわふうマリネ おひたし こんにゃくきんぴら	粉チーズ	カリフラワー	コーン缶	25.2
				ブロッコリー		
	27 (水)	牛乳 むぎいりごはん ブルコギふういためもの エスニックスープ れいとうパン	あじ	たまねぎ	ほうれん草	676
			花かつお	キャベツ	にんじん	26.9
	28 (木)	牛乳 むぎいりごはん ブルコギふういためもの エスニックスープ れいとうパン	さつまあげ	ごぼう	いんげん	20.6
				しょうが	レモン	
	29 (金)	牛乳 むぎいりごはん ブルコギふういためもの エスニックスープ れいとうパン	ぶたにく	にんにく	しょうが	641
			ほたて	にんじん	にら	24.3
	30 (土)	牛乳 むぎいりごはん ブルコギふういためもの エスニックスープ れいとうパン		たまねぎ	しいたけ	19.3
				レタス	パイナップル	
	31 (日)	牛乳 ハンバーガー フレンチサラダ ミネストローネスープ ヨーグルト	ぶたにく	たまねぎ	キャベツ	666
			とりにく	もやし	にんじん	28.9
	1 (月)	牛乳 ごこくごはん イカのチリソース ゆでやさい とうがんスープ かんこくのり	ベーコン	セロリー	トマト缶	22.5
			ヨーグルト			
	2 (火)	牛乳 むぎいりごはん ブルコギふういためもの エスニックスープ れいとうパン	ぶたにく	にんにく	しょうが	604
			いか	キャベツ	チンゲン菜	25.7
	3 (水)	牛乳 むぎいりごはん ブルコギふういためもの エスニックスープ れいとうパン	とりにく	にんじん	こまつな	18.4
			かんこくのり	とうがん	干しいだけ	
	4 (木)	牛乳 むぎいりごはん ブルコギふういためもの エスニックスープ れいとうパン	ぶたにく	キャベツ	にら	696
			かまぼこ	にんにく	しょうが	23.7
	5 (金)	牛乳 むぎいりごはん ブルコギふういためもの エスニックスープ れいとうパン	花かつお	きゅうり	もやし	23.2
				ねぎ	はるさめ	
	6 (土)	牛乳 むぎいりごはん ブルコギふういためもの エスニックスープ れいとうパン		にんじん	こまつな	
	7 (日)	牛乳 むぎいりごはん ブルコギふういためもの エスニックスープ れいとうパン	ベーコン	なす	たまねぎ	722
			ぶたにく	えだまめ	かぼちゃ	22.5
	8 (月)	牛乳 むぎいりごはん ブルコギふういためもの エスニックスープ れいとうパン	チーズ	ピーマン	にんにく	20.5
				みかん缶	パイナップル	
	9 (火)	牛乳 むぎいりごはん ブルコギふういためもの エスニックスープ れいとうパン	わかめ	もやし	キャベツ	698
			たまご	にんじん	きゅうり	24.1
	10 (水)	牛乳 むぎいりごはん ブルコギふういためもの エスニックスープ れいとうパン		コーン缶		20.5

☆エネルギー・たんぱく質量は中学年（3・4年）のものです。

☆材料その他の理由のため献立を変更する場合があります。

☆中学年児童1人1回あたりの学校給食摂取基準：エネルギー650kcal タンパク質26g 脂質18.1g

☆城東小 中学年児童1人1回あたりの7月分学校給食平均：エネルギー665kcal タンパク質26.1g 脂質21.9g