



がつ ぶん きゅう しょく こんだて よ て い ひょう  
7月分 給食献立予定表



給食回数 14回 (米飯12回・パン2回・スパゲティ1回)

宇都宮市立城東小学校

行事予定	日・曜日	こんだてめい	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)	おもなざいりょう					
				ち血やにくになる		からだちよし体の調子をととのえる		ちからあつ力や熱のもとになる	
	1 (火)	牛乳 むぎいりごはん ポークソテーのアップルソースがけ こんにやくサラダ こんさいのみそしる	674 26.3 23.4 2.1	牛乳 生揚げ みそ	ぶた肉 海藻サラダ かつおだし	りんご たまねぎ キャベツ にんじん	レモン汁 だいこん コーン	こめ さとう サラダこんにやく	むぎ こんにやく
	2 (水)	牛乳 むぎいりごはん なつやさいのカレー フルーツポンチ チーズ	730 20.2 20.0 2.0	牛乳 粉チーズ チーズ	とり肉 ベーコン	なす かぼちゃ ピーマン みかん	たまねぎ さやいんげん 黄桃 パイナップル	こめ むぎ さとう	むぎ サラダ油 ゼリー
	3 (木)	牛乳 むぎいりごはん ササミチーズフライ さっぱりあえ もずくスープ	595 22.2 17.5 2.1	牛乳 ササミチーズフライ	きざみのり	こまつな もずく にんじん ねぎ	キャベツ たけのこ 干椎茸 みつば	こめ サラダ油	むぎ
しょうとうにつか 城東日課	4 (金)	牛乳 コッペパン りんごジャム とりにくのラタトゥイユ ポテトチーズに	659 32.6 18.8 2.3	牛乳 ベーコン	とり肉 サラダチーズ	なす たまねぎ ニンニク パセリ	ピーマン トマト オレガノ	コッペパン サラダ油 ユニソーヤマーガリン	りんごジャム じゃがいも
たなばたこんだて 七夕献立	7 (月)	牛乳 すめし セルフごもくちらしすし たなばたじる あまのがわデザート	655 24.6 16.7 2.3	牛乳 油揚げ なると	とり肉 錦糸卵 かつおだし	たけのこ にんじん ごぼう こまつな	干椎茸 かんぴょう むき枝豆	こめ サラダ油 さとう ゼリー	むぎ こんにやく そうめん
	8 (火)	牛乳 むぎいりごはん あじのわふうマリネ おひたし なすのみそしる	649 26.3 19.5 2.3	牛乳 みそ かつおだし	あじ けずり節	たまねぎ キャベツ なす	こまつな にんじん さやいんげん	こめ さとう サラダ油 じゃがいも	むぎ でん粉
かみかみこんだて フリー参観	9 (水)	牛乳 ツナトースト ゆでやさい サマーシチュー	660 27.4 24.9 3.0	牛乳 まぐろツナ	とり肉	たまねぎ キャベツ こまつな トマト	パセリ もやし にんじん ニンニク	食パン じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	サラダ油
なつとう 納豆の日	10 (木)	牛乳 むぎいりごはん ぶたしゃぶ なつとう みそしる	665 33.1 18.3 2.1	牛乳 納豆 みそ	ぶた肉 油揚げ かつおだし	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
しょうとうにつか 城東日課	11 (金)	牛乳 むぎいりごはん セルフおやこどん まるやかみそしる ラムネゼリー	667 26.2 19.0 2.2	牛乳 とり肉 みそ かつおだし	全卵 油揚げ 調整豆乳	たまねぎ たけのこ だいこん ねぎ	にんじん グリーンピース ごぼう	こめ さとう ゼリー	むぎ こんにやく
みや 宮っ子ランチ	14 (月)	牛乳 じゅうろっこくごはん みやっこランチぎょうざ からしあえ おおいちょうじる	563 18.4 16.4 1.4	牛乳 かまぼこ	とり肉 かつおだし	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 ごま	十六穀米 はるさめ
	15 (火)	牛乳 むぎいりごはん やさいいろいろにくだんご ゴーヤチャンプルー くきわかめスープ	608 23.6 18.6 1.7	牛乳 全卵 ぶた肉 くきわかめ	肉団子 豆腐 まぐろツナ くきわかめ	にがうり キャベツ たけのこ	もやし にんじん	こめ さとう	むぎ ごま油
しょうとうにつか 城東日課	16 (水)	牛乳 むぎいりごはん いわしのかばやき ごまあえ きりぼしだいこんのにつけ	701 23.5 22.8 2.1	牛乳 さつま揚げ	いわし	にんじん さつま揚げ	キャベツ 切干大根 ほうれん草	こめ さとう サラダ油 ごま	むぎ でん粉 さとう
しょうとうにつか 城東日課 ちゅうおうしょう 中央小おすすめ こんだて 献立	17 (木)	牛乳 むぎいりごはん セルフとりそぼろ やさいのちゅうかあえ かんぴょうのみそしる	640 31.1 16.1 2.5	牛乳 みそ	とり肉 かつおだし	たまねぎ 干椎茸 もやし きくらげ	にんじん グリーンピース きゅうり かんぴょう	こめ さとう	むぎ アーモンド
しょうとうにつか 城東日課	18 (金)	牛乳 スパゲティー トマトソース ゆでやさい ソーダシャーベット	654 23.7 21.9 1.4	牛乳 粉チーズ	ベーコン ぶた肉	にんにく たまねぎ キャベツ グリーンピース	にんじん トマト水煮 トマトピューレ	スパゲティー ざらめ	サラダ油 シャーベット

納豆はあつま食品さんからの寄贈です。



☆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。  
 ☆エネルギー・たんぱく質量は中学年(3・4年)のものです。  
 ☆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 たんぱく質26.0g 脂質18.1g 塩分2.0g  
 ☆今月の城東小の摂取平均：エネルギー651kcal たんぱく質25.5g 脂質19.51g 塩分2.1g

こんげつ もくひょう  
今月の目標  
す きら なん た  
好き嫌いをしないで何でも食べよう