



7月分 給食献立予定表

令和5年度

宇都宮市立上戸祭小学校

	こ ん だ て め い	お も な ざ い り よ う			エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) しじつ (g) えんぶん (g)
		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	
3 (月)	パン			パン	672 33.1 18.9 2.3
	イチゴジャム		いちご	さとう	
	とりにくのラタトゥユ	とりにく ベーコン	ズッキーニ なす トマト にんにく	あぶら	
	ポテトチーズに	チーズ	パセリ	じゃがいも マーガリン	
	マンゴースティック		マンゴー		
4 (火)	ごはん			こめ	710 29.1 26.3 2.1
	ぶたにくのみそつけやき	ぶたにく みそ	しょうが	さとう	
	ゆでやさい		ほうれんそう にんじん もやし	ドレッシング	
	みそしる	なまあげ わかめ みそ	だいこん ねぎ		
5 (水)	ごはん			こめ	603 25.0 17.2 2.2
	いかのチリソース	いか	ねぎ にんにく しょうが	でんぶん さとう ごまあぶら こむぎ	
	ナムル		キャベツ にんじん もやし	ごまあぶら	
	とうがんスープ	とりにく	とうがん しいたけ しょうが	あぶら	
6 (木)	ごはん			こめ	647 27.2 21.9 2.5
	あじのわふうマリネ	あじ	たまねぎ	でんぶん さとう あぶら	
	おひたし		こまつな キャベツ にんじん		
	みそしる	とうふ あぶらあげ みそ	ほうれんそう		
7 (金)	★ たなぼたメニュー ★				670 24.3 19.1 2.1
	ごもくちらしずし	とりにく たまご	たけのこ かんぴょう にんじん	こめ さとう	
		あぶらあげ	しいたけ ごぼう えだまめ	あぶら	
	たなぼたじる	とりにく かまぼこ	こまつな にんじん オクラ	こめこ	
10 (月)	パン			パン	618 28.2 20.8 2.3
	セルフドライカレーサンド	ぶたにく	たまねぎ にんじん にんにく パセリ	あぶら ルウ	
	かいそうサラダ	かいそう	キャベツ きゅうり	ドレッシング	
	ヨーグルト	ヨーグルト	にんじん とうもろこし		
11 (火)	ごはん			こめ	665 26.0 22.4 2.3
	ぶたにくどん	ぶたにく	たまねぎ にんじん にんにく	さとう	
	ぶたにくどんのぐ		ごぼう えだまめ	あぶら	
はるさめたんたんスープ	ぶたにく みそ	しめじ しいたけ えのきたけ にんにく	ごまあぶら ラーゆ		
12 (水)	ごはん			こめ	603 23.3 18.3 1.9
	ササミチーズフライ	とりにく チーズ	しょうが にんにく	こむぎこ パンこ あぶら	
	チョレギふうサラダ	のり	ほうれんそう キャベツ にんじん	ドレッシング	
	もずくスープ	ぶたにく	たけのこ にんじん		
13 (木)	ごはん			こめ	667 27.6 17.3 1.6
	しろみざかなのさいきょうやき	みなみかます みそ			
	ゆでやさい		キャベツ きゅうり もやし とうもろこし	ドレッシング	
	にくじゃが	ぶたにく	にんじん たまねぎ えだまめ	じゃがいも さとう あぶら	
14 (金)	スパゲティ			スパゲティ オリーブオイル	637 26.2 19.2 2.1
	ツナトマトソース	ツナ チーズ	トマト パプリカ ズッキーニ	あぶら	
		ベーコン	たまねぎ にんじん えだまめ		
	ゆでやさい		キャベツ にんじん ブロッコリー	ドレッシング	
シークワサーゼリー		シークワサー	さとう		

	こんだてめい	おもなざいりょう			エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) しじつ (g) えんぶん (g)
		ちやにくになる	からだのちようしをととのえる	ちからやねつのもとになる	
18 (火)	わかめごはん	わかめ		こめ	607
	豚しゃぶ	ぶたにく	キャベツ きゅうり にんじん もやし	ごまドレッシング	27.6
	ひややっこ	とうふ			14.5
	みそしる	みそ	たまねぎ こまつな	じゃがいも	2.6
★ ^{みや} 宮 ^こ 子 ^{なつ} ランチ ^{なつ} ・夏...「 ^{へいわ} 平和 ^{ねが} を願 ^{おお} って ^{こんだて} 大い ^ち ち ^{ょう} 献立」です!					
19 (水)	ごはん			こめ	643 19.9 16.7 1.9
	あげぎょうざ	ぶたにく	キャベツ たら たまねぎ ねぎ	こむぎこ でんぷん	
	からしあえ		かんぴょう しょうが にんにく	さとう ごまあぶら	
	おおいちようじる	とりにく	きゅうり もやし にんじん	はるさめ	
	かまぼこ	かまぼこ	だいこん にんじん		
マスカットゼリー		こまつな ねぎ			
20 (木)	セルフ とりそぼろどん	ごはん		こめ	623 29.8 15.3 2.4
		とりそぼろ	とりにく	たまねぎ にんじん	
	ちゅうかあえ	わかめ	しいたけ えだまめ	さとう	
	みそしる	あぶらあげ みそ	もやし きゅうり にんじん	さとう ラー油	
21 (金)	ごはん			こめ	722 18.4 17.4 1.6
	なつやさいカレー	とりにく	かぼちゃ トマト ズッキーニ	ルウ	
		チーズ	なす たまねぎ えだまめ	あぶら	
	フルーツポンチ		みかん パイン もも いちご	さとう サイダー	
ミルク			さとう コーヒー		

小学校中学年一人一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

7月平均

- ◆ 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。
- ◆ 牛乳(栃木県産)は、毎日出るため献立表への記載を省略しております。
- ◆ 6月1日に、放射性物質検査(こまつな・栃木県産)を実施しました。
また、6月12～16日には、調理済給食の放射性物質検査を実施しました。
結果は、放射性ヨウ素・放射性セシウムともに基準値未満でした。

給食回数	14回	649 26.1 18.9 2.1
米飯給食	12回	
米粉パン	0回	
小麦パン	2回	