



7月分 給食献立予定表



令和7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) たんぱくしつ (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	
1 (火)	スパゲティ			スパゲティ オリーブオイル	647 25.5 19.1 2.1
	ツナトマトソース	ツナ チーズ ベーコン	トマト パプリカ ズッキーニ たまねぎ にんじん えだまめ	あぶら	
	ゆでやさい		キャベツ にんじん ブロccoli	ドレッシング	
	ラムネゼリー		レモン	さとう	
2 (水)	7月2日は半夏生(はんげしょう)農作物がタコの吸盤のように大地にはりつき、しっかり根付くよう祈願する意味がこめられています。				
	わかめごはん	わかめ		こめ	594 19.6 18.3 2.6
	たこやきくん 	かつおだし たこ	キャベツ ねぎ しょうが	こむぎこ あげだま あぶら さとう	
	はるさめサラダ		にんじん にら キャベツ	はるさめ ごま ごまあぶら	
	ねぎとたまごのスープ	たまご とうふ	ねぎ ほうれんそう	でんぶん	
セルフ ぶたどん	ごはん ぶたどんのぐ	ぶたにく たまねぎ ねぎ にんじん えだまめ	こめ さとう あぶら		
わんたんスープ	ハム	にんじん キャベツ もやし こまつな ねぎ	わんたん ごまあぶら		
4 (金)	ごはん			こめ	683 20.6 25.2 2.0
	とりにくのチリソース	とりにく	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	
	ゆでやさい		キャベツ にんじん こまつな	ドレッシング	
	とうがんスープ	とりにく	とうがん しいたけ しょうが チンゲンサイ にんじん	あぶら	
7 (月)	まるパン			パン	660 26.5 25.8 2.8
	セルフメンチカツバーガー	とりにく ぶたにく たまご にゅう	たまねぎ	パンこ こむぎこ さとう	
	ポイルキャベツ		キャベツ		
	にくだんごスープ	とりにく	たまねぎ しょうが にんじん はくさい たけのこ こまつな	でんぶん	
8 (火)	★ たなばたメニュー ★				
	ごもくちらしずし	とりにく たまご あぶらあげ	たけのこ かんぴょう にんじん しいたけ ごぼう えだまめ	こめ さとう あぶら	682 26.4 18.0 2.5
	たなばたじる	とりにく かまぼこ	こまつな にんじん	こめこ そうめん 	
	七夕デザート		みかん レモン	さとう	
	ごはん			こめ	
とりにくとだいずのみそいため	とりにく だいず みそ	しいたけ にんじん たけのこ さやいんげん	さとう あぶら でんぶん		
9 (水)	とうふいりかきたまじる	とうふ たまご	にんじん たまねぎ こまつな	でんぶん	696 28.2 25.4 2.1
	オレンジ 		オレンジ		
	ごはん			こめ	
	なつやさいのカレー	とりにく チーズ	なす たまねぎ ズッキーニ かぼちゃ えだまめ トマト にんにく	ルウ あぶら	
10 (木)	7月10日は納豆の日(なつとうのひ) あずき食品さんが宮っ子へプレゼントしてくれました。感謝です(o^o^o)				
	ごはん			こめ	664 28.5 23.5 2.2
	なまあげとぶたにくのとうぼんじゃんいため	ぶたにく なまあげ	ねぎ にんじん にんにく しょうが	でんぶん あぶら ごまあぶら	
	はくさいスープ	ぶたにく 	はくさい こまつな しいたけ たけのこ にんじん	ごまあぶら	
なつとう			こむぎこ		
11 (金)	ごはん			こめ	722 18.4 17.4 1.6
	なつやさいのカレー	とりにく チーズ	なす たまねぎ ズッキーニ かぼちゃ えだまめ トマト にんにく	ルウ あぶら	
	フルーツポンチ		みかん パイン もも レモン	さとう サイダー	
	ミルク			さとう ココア	

	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 の と の え る	ち か ら や ね つ の も と に な る	
14 (月)	パン			パン	617 28.1 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 こむぎこ	
	かいそうサラダ	かいそう	キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし	ドレッシング	
	ヨーグルト	ヨーグルト			
15 (火)	セルフ とりそぼろどん	ごはん とりそぼろ		こめ さとう	597 27.2 15.6 2.0
	おひたし		こまつな キャベツ にんじん	ごま	
	はるさめちゅうかスープ	ハム たまご	にんじん たけのこ こまつな	ごまあぶら	
16 (水)	ごはん			こめ	676 26.0 21.3 2.0
	いわしのかばやき	いわし	しょうが	でんぶん さとう ごま	
	ごまあえ		ほうれんそう キャベツ もやし にんじん	ごま さとう	
	きりぼしだいこんのにつけ	さつまあげ	きりぼしだいこん にんじん	さとう あぶら	
17 (木)	ぎょうざめし	ぶたにく	しょうが しいたけ いら	こめ あぶら	658 19.5 24.0 1.6
	はるまき		キャベツ にんじん たけのこ たまねぎ	さとう こむぎこ	
	ぎょうざスープ	ぶたにく	ほうれんそう ねぎ しょうが にんじん はくさい	こむぎこ ごまあぶら	
18 (金)	★ ^{みやこ} 宮っ子 ^{なつ} ランチ ^{なつ} ・夏 ^{なつ} …「 ^{へいわ} 平和 ^{ねが} を願 ^{ねが} って ^{おお} 大い ^{こんだて} ち ^{こんだて} ょう ^{こんだて} 献立 ^{こんだて} 」です！				
	ごはん			こめ	643 20.1 17.6 2.2
	あげぎょうざ	ぶたにく	キャベツ いら たまねぎ ねぎ かんぴょう しょうが にんにく	こむぎこ でんぶん さとう ごまあぶら	
	からしあえ		きゅうり もやし にんじん	はるさめ	
	おおいちようじる	とりにく	だいこん にんじん		
		かまぼこ	こまつな ねぎ		
ガリガリくん		りんご ライム	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：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4日に、放射性物質検査（チンゲンサイ・茨城県産）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	654
米飯給食	12回	24.1
米粉パン	0回	20.6
小麦パン	2回	2.1

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ごはんをしっかり食べる生活を送るようにしましょう。



きゅう先生からのワンポイントアドバイス

夏休み中でも、毎日3食をしっかり食べましょう！自分で食事を買ったりつくったりする場合は、学校給食の献立などを参考に、栄養バランスがととのっているか考えてみましょう！朝食ぬきや甘い飲み物、お菓子の食べすぎなどには気をつけてください！

※夏休み明け最初の給食
 9月1日（月）は、あげぱんです。
 お楽しみに☆

エプロン、三角巾、マスクを
 忘れずに持ってきましょう。