7月 給食献立表

今月の給食目標「なんでも食べよう！」

宇都宮市立清原北小学校
給食実施回数　14回
米飯給食実施回数　10回
米粉パン使用回数　0回

日付 曜日	献立名	おもなざいりょう あかいろのしょくひん からだをつくる	みどりいろのしょくひん からだのちょうしをととのえる	きいろのしょくひん エネルギーになる	エネルギー(kcal) タンパク(g) ししつ(g)	献立発表
1 (火)	発芽玄米ご飯　牛乳 おひたし　あじフライ　味噌汁	牛乳　あじ あおさ　みそ	こまつな　キャベツ にんじん　なす さやいんげん	こめ　玄米 サラダ油　じゃがいも	634 24.3 18.1 1.8	6
2 (水)	麦入りごはん　牛乳 豚キムチ炒め　ぎょうざスープ 杏仁ゼリー	牛乳　豚肉 ぎょうざ	にら　キャベツ しいたけ　にんじん ほうれんそう　はくさい ねぎ　しょうが　もも　あんず	こめ　むぎ サラダ油　はるさめ 豆乳　さとう	648 21.7 16.4 1.7	5
3 (木)	パン　ドライカレーサンド　牛乳 チョレギサラダ ヨーグルト	豚肉　牛乳 ヨーグルト　のり	たまねぎ　にんじん にんにく　ほうれんそう キャベツ	パン　ドレッシング	666 27.2 21.6 2.5	4
4 (金)	ハヤシライス　牛乳 こんにゃくサラダ	豚肉　牛乳	たまねぎ　にんじん マッシュルーム　トマト キャベツ　コーン	こめ　むぎ サラダ油　こんにゃく ドレッシング	667 22.1 19.2 3	6
7 (月)	五目ちらしずし　牛乳 七夕汁　天の川ゼリー 七夕メニュー	あぶらあげ　鶏肉 牛乳 なると たまご	たけのこ　しいたけ にんじん　ごぼう えだまめ　こまつな	こめ　むぎ さとう　こんにゃく サラダ油　そうめん	697 26.6 18.1 2.4	5
8 (火)	麦入りご飯　春巻き ナムル　牛乳　麻婆野菜	牛乳　豚肉 味噌	ほうれんそう　もやし にんじん　キャベツ たけのこ　さやいんげん たまねぎ　しいたけ　にんにく　しょうが	こめ　むぎ サラダ油　小麦粉	680 23.3 22.2 1.8	4
9 (水)	麦入りごはん　牛乳 にんにく醤油あえ　焼き魚 五目きんぴら　納豆	牛乳　赤魚粕漬 さつま揚げ　豚肉	もやし　キャベツ にんじん　にんにく ごぼう　だいこん	こめ　むぎ ごま油　こんにゃく サラダ油　さとう	623 25.1 17.3 2	6
10 (木)	コッペパン　牛乳 鶏肉のラタトゥイユ ポテトスープ　いちごジャム	牛乳　鶏肉 ベーコン	なすトマト　ピーマン たまねぎ　ズッキーニ にんにく　にんじん いちご　こまつな	パン　さとう サラダ油　じゃがいも マーガリン	616 31.3 16.5 2.1	5

7月 給食献立表

今月の給食目標「なんでも食べよう！」

宇都宮市立清原北小学校
給食実施回数　14回
米飯給食実施回数　10回
米粉パン使用回数　0回

日付 曜日	献立名	おもなざいりょう あかいろのしょくひん からだをつくる	みどりいろのしょくひん からだのちょうしをととのえる	きいろのしょくひん エネルギーになる	エネルギー(kcal) タンパク(g) ししつ(g)	献立発表
11 (金)	鶏そぼろ丼　牛乳 野菜の中華あえ みそ汁	鶏肉　牛乳 みそ	たまねぎ　にんじん しいたけ　グリンピース もやし　きゅうり にら	こめ　むぎ さとう	612 30.1 14.4 2.5	4
14 (月)	スパゲティー　ミートソース 牛乳　ゆで野菜	豚肉　牛乳	にんじん　たまねぎ にんにく　しょうが トマト　キャベツ	スパゲティー　ハヤシルゥ サラダ油	683 26.6 23.8 2.4	6
15 (火)	麦入りご飯　ゆで野菜　牛乳 白身魚の西京焼き　肉じゃが	牛乳　ミナミカマス みそ　豚肉	きゅうり　キャベツ もやし　にんじん たまねぎ　グリンピース	こめ　むぎ サラダ油　じゃがいも さとう　しらたき	678 27.5 17.9 1.9	5
16 (水)	赤飯　牛乳　揚げ餃子 からしあえ　大いちょう汁	鶏肉 花かつお 牛乳 かまぼこ	きゅうり　もやし にんじん　こまつな だいこん　ねぎ	こめ　小豆 サラダ油　はるさめ ごま油	621 20.6 17.2 1.9	4
17 (木)	パン 白身魚フライ　牛乳 (セルフィッシュバーガー) レタス　サマーシチュー	ホキ　牛乳 鶏肉	レタス　たまねぎ にんじん　トマト キャベツ　にんにく	パン　サラダ油 じゃがいも	620 27.6 20 2.4	6
18 (金)	五穀ごはん　夏野菜のカレー 牛乳　フルーツポンチ	鶏肉　牛乳	なす　たまねぎ かぼちゃ　ピーマン にんにく　みかん パイン　黄桃	こめ　五穀 サラダ油　さとう	695 18.3 16.5 1.2	5

☆都合により献立が変更する場合があります。

☆お米は板戸産のお米に５％の麦を加えた麦入りごはんです。

☆パンは宇都宮産の小麦粉「ゆめかおり」を使用したパンです。

☆200ｍｌの牛乳が毎日です。

☆エネルギー，たんぱく質，脂質は中学年の値です。

（目標値　エネルギー650Kcal　たんぱく質26ｇ　脂質18.1ｇ　）