



きゅうしよくこんだてよていひょう

給食献立予定表

給食実施回数：14回

米飯給食：10回

パン給食：3回（米粉1回）

宇都宮市立清原南小学校

ひづけ	こ ん だ て め い	1食分(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	お も な ざ い り よ う		
			ちからや熱のもとになる	血やにくになる	からだの調子をととのえる
1 (火)	おぎいりごはん あかうおかしづけやき☆ やさいのにんにくしょうゆあえ ひじきのいりに	583 25.9 14.9	こめ おぎ あぶら こんにやく ざらめ ごまあぶら	あかうおかしとりにく ひじき さつまあげ ぎゅうにゅう	もやし にんじん キャベツ にんにく えだまめ
2 (水)	食パン キャラメルパテ☆ ハンバーグ☆ ゆでやさい キャベツのスープ	494 21.2 18	コッペパン さとう☆☆ てんぷん☆ ドレッシング	とりにく ぶたにく ベーコン れんにゅう☆ ぎゅうにゅう	キャベツ たまねぎ☆ もやし にんじん にんにく☆ しょうが☆ トマト☆
3 (木)	おぎいりごはん なつやさいのカレー かいそうサラダ ミニフィッシュ☆	630 21.6 17.5	こめ おぎ あぶら ごま☆ さとう☆ ドレッシング	とり肉 かいそう いわし☆ ぎゅうにゅう	なす にんじん たまねぎ さやいんげん とうもろこし ビーマン にんにく かぼちゃ キャベツ
4 (金)	おぎいりごはん ブルコギふういための はるさめちゅうかスープ ヨーグルト☆	698 19.5 22	こめ おぎ ごま はるさめ さとう☆ ごまあぶら	ぶたにく ベーコン たまご ぎゅうにゅう☆ だしふんにゅう☆	にんにく しいたけ しょうが にんじん たけのこ には たまねぎ こまつな もやし
7 (月)	★たなばたこんだて★ ごもくちらしずし ほしがたコロッケ☆ たなばたじる たなばたゼリー☆	710 26.5 16.6	こめ そうめん おぎ さとう☆☆ こんにやく あぶら☆ みずあめ☆ ばんこ☆ こむぎこ☆	とりにく☆ きざみあげ たまご なると かつおぶし ぎゅうにゅう ぶたにく☆	たけのこ こまつな しいたけ にんじん えだまめ ごぼう じゃがいも☆ かんぴょう みかん☆ ぶどう☆
8 (火)	おぎいりごはん やさいかきあげ☆(たれ☆) さっぱりあえ もずくスープ	620 15.8 20.9	こめ おぎ あぶら さとう☆ こむぎこ☆	のり もずく ぎゅうにゅう	こまつな ねぎ キャベツ しいたけ みつば たけのこ にんじん☆ たまねぎ☆ しんじく☆
9 (水)	コッペパン りんごジャム☆ とりにくのラトウイ ユ ポテトチーズに	561 30.8 17.4	コッペパン オリーブオイル さとう じゃがいも マーガリン みずあめ☆	とりにく ベーコン チーズ ぎゅうにゅう	なす バセリ ビーマン パプリカ りんご☆ トマト たまねぎ にんにく スズキニ
10 (木)	◎なっとうのひこんだて◎ おぎいりごはん あおさあじフライ☆ ゆでやさい なすときぬさやのみそしる なっとう☆	667 27.4 20.1	こめ おぎ あぶら☆ じゃがいも ばんこ☆ ドレッシング てんぷん☆ さとう☆ みずあめ☆	あじ☆ なっとう☆ かつおぶし みそ ぎゅうにゅう	ほうれんそう キャベツ にんじん なす きぬさや たまねぎ あおさ☆
11 (金)	66めをまろうここんだて66 おぎいりごはん セルフとりそばろどん なつのとんじる マスカットゼリー☆	717 31.4 20	こめ おぎ さとう☆ こんにやく じゃがいも あぶら みずあめ☆	とりにく ぶたにく とうふ みそ かつおぶし ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん しいたけ えだまめ トマト キャベツ ぶどう☆ さやいんげん
14 (月)	おぎいりごはん あじのさいきょうやき ゆでやさ い ぶたにくとじゃがいものにつけ かたぬきチーズ☆	690 25.6 18.2	こめ おぎ さとう しらすき じゃがいも あぶら ドレッシング	あじ みそ ぶたにく チーズ☆ ぎゅうにゅう	きゅうり キャベツ もやし とうもろこしにんじん たまねぎ えだまめ
15 (火)	スパゲティー トマトソース ゆでやさ い とうにゅうパンナコッタ☆ 牛乳	640 24.1 20.6	パスタ オリーブオイル あぶら ざらめ さとう☆ ドレッシング みずあめ☆ はちみつ☆	ぶたにく ベーコン ぎゅうにゅう とうにゅう☆	にんにく にんじん たまねぎ トマト グリンピース キャベツ もやし とうもろこしレモン☆
16 (水)	こめこパン いちごジャム☆ サマーシチュ ー オムレツ☆ ゆでやさ	513 22.5 25	こめこパン じゃがいも あぶら☆ てんぷん☆ ドレッシング みずあめ☆ さとう☆	たまご☆ とりにく☆ ぎゅうにゅう	ブロッコリー カリフラワー たまねぎ☆ にんじん トマト☆ キャベツ にんにく いちご☆ りんご☆
17 (木)	●みやっころんち● ごくごくごはん みやっころんちぎょうざ☆ からしあえ おおいちようじる	616 20.6 17.3	こめ おぎ あわ ごま あぶら☆ はるさめ ごまあぶら☆ こむぎこ☆ てんぷん☆	とりにく かまぼこ かつおぶし ぶたにく☆ ぎゅうにゅう	きゅうり もやし にんじん こまつな だいこん ねぎ☆ キャベツ☆ には☆ かんぴょう☆
18 (金)	▲いいはこんだて▲ おぎいりごはん とりにくのアップルソースがけ こんにやくサラダ じゃがいものみそしる	658 22.3 20.1	こめ おぎ さとう こんにやく じゃがいも ドレッシング てんぷん あぶら	とり肉 きざみあげ かいそう みそ かつおぶし ぎゅうにゅう	れもんじる たまねぎ りんご トマト キャベツ にんじん とうもろこし こまつな



7月19日から8月28日まで夏季休業となります。一日3食しっかり食べて、元気に過ごしましょう！



- ☆ 献立は都合により変更することがあります。
- ☆ 食材のマーク(☆や⊗)は、献立名のそれぞれのマークに含まれている食材です。
(主に調理済み加工食品になります。)
- ☆ 学校給食食材放射能検査について(※ 検査結果は以下の通りです。)
5月28日 食品：にんじん 生産地：長崎県島原市
【放射性ヨウ素 定量下限値未満(20未満) / 放射性セシウム 定量下限値未満(25未満)】
6月11日 食品：たまねぎ 生産地：栃木県下野市

食塩相当量平均：2.0g
カルシウム量平均：367mg

7がつ10かは『なっとうのひ』

なっ(7)とう(10)のごろあわせから、『なっとうをよりおおくのひにたべてほしい』というねがいをこめて、ぜんこくてきなきねんぴになりました。
7がつ10かは、『なっとうのひこんだて』です。このひきゅうしよくででるなっとうは、うつのみやしにほんしやがある、なっとうメーカーの
「あずましくひんかぶしきがいしゃ」さまから、おしやうでいただいたものです。