

★都合により給食内容が変更されることがあります。

※給食回数 16回（米飯回数13回 県産小麦パン3回）



7月の給食献立予定表

宇都宮市立国本中央小学校

ひづけ 日付	献立	おもなざいりょう			エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分相当 (g)
		ちにくしよくひん 血や肉になる食品 あかいろぶんるい (赤色の分類)	からだちやしとよのしよくひん 体の調子を整える食品 みどりいろぶんるい (緑色の分類)	ねつちからしよくひん 熱や力になる食品 きいろぶんるい (黄色の分類)	
1 (月)	麦入りご飯			こめ むぎ	657 kcal
	牛乳	牛乳			26.9 g
	ブルコギ風炒め物	ぶたにく	たまねぎ にんじん にら もやし しいたけ しょうが にんにく	サラダ油 さとう かたくりこ	21.4 g
	チンゲン菜と卵のスープ	たまご	にんじん たまねぎ チンゲンサイ	ごま油	2.6 g
2 (火)	麦入りご飯			こめ むぎ	641 kcal
	牛乳	牛乳			24.9 g
	あじの和風マリネ	あじ	たまねぎ にんじん	サラダ油 かたくりこ さとう	20.1 g
	おひたし		こまつな キャベツ		2.9 g
	味噌汁	みそ かつお わかめ	いんげん	じゃがいも	
3 (水)	パンズパン			こむぎこ	660 kcal
	牛乳	牛乳			28.0 g
	味噌カツ	とりにく みそ		サラダ油 ばんこ こむぎこ	23.4 g
	コールスローサラダ		キャベツ きゅうり コーン	サラダ油 さとう	3.3 g
	サマーシチュー	とりにく ベーコン	たまねぎ にんじん トマト にんにく	サラダ油 じゃがいも	
4 (木)	わかめごはん	わかめ		こめ むぎ	657 kcal
	牛乳	牛乳			26.3 g
	豚しゃぶ	ぶたにく	キャベツ もやし きゅうり	ごま油 ごま さとう	22.1 g
	冷奴	とうふ			2.8 g
	味噌汁	あぶらあげ みそ かつお	にんじん こまつな		
5 (金)	酢飯 七夕献立			こめ むぎ	661 kcal
	セルフ五目ちらしずし	たまご あぶらあげ	たけのこ しいたけ にんじん ごぼう えだまめ	さとう こんにゃく	22.9 g
	牛乳	牛乳			15.3 g
	七夕汁	あぶらあげ とりにく かつお たらすりみ	こまつな ねぎ		3.2 g
	天の川ゼリー		みかん	さとう ゼラチン	
8 (月)	麦入りご飯 宮っ子ランチ			こめ むぎ	636 kcal
	牛乳	牛乳			18.7 g
	餃子	ぶた肉	にら キャベツ にんにく たまねぎ しょうが	サラダ油 ごま油 こむぎこ	17.3 g
	からしあえ		にんじん もやし きゅうり	はるさめ さとう ごま油	1.9 g
	大いちょう汁	とりにく かつお	だいこん ねぎ		
	マスカットゼリー			さとう ゼラチン	
9 (火)	麦入りご飯 トマト給食			こめ むぎ	675 kcal
	牛乳	牛乳			21.6 g
	春巻き	ぶたにく	にんじん たまねぎ キャベツ しょうが	サラダ油 こむぎこ	21.6 g
	ゴーヤーチャンプルー	たまご	ゴーヤ たまねぎ もやし	サラダ油 さとう ごま油	2.2 g
	ビルマ汁	ぶたにく かつお ベーコン	にんじん なす たまねぎ トマト	じゃがいも サラダ油	
10 (水)	ツナトースト	ツナ	たまねぎ パセリ	こむぎこ マーガリン	652 kcal
	牛乳	牛乳			26.4 g
	ゆで野菜		キャベツ にんじん フロッコリー	サラダ油 さとう	29.5 g
	カレースープ	ぶたにく ベーコン	たまねぎ にんじん キャベツ	サラダ油 じゃがいも	3.1 g
11 (木)	麦入りご飯			こめ むぎ	658 kcal
	牛乳	牛乳			26.5 g
	さば文化干	さば		ごま油	19.3 g
	野菜のにんにく醤油和え		キャベツ にんじん もやし にら にんにく		2.3 g
	豚肉とじゃがいもの煮つけ	ぶたにく	たまねぎ にんじん	サラダ油 しらたき さとう じゃがいも	

ひづけ 日付	こんだて 献立	おもなざいりょう			エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分相当 (g)
		ちにくしよくひん 血や肉になる食品 あかいろぶんるい (赤色の分類)	からだちょうしとどのしよくひん 体の調子を整える食品 みどりいろぶんるい (緑色の分類)	ねつちからしよくひん 熱や力になる食品 まいろぶんるい (黄色の分類)	
12 (金)	麦入りご飯			こめ むぎ	637 kcal
	牛乳	牛乳			32.5 g
	セルフ鶏そぼろ	とりにく だいず	しょうが たまねぎ にんじん しいたけ	サラダ油 さとう	17.2 g
	磯辺あえ	のり	まからんそう にんじん もやし		2.5 g
	味噌汁	みそ かつお とうふ	なめこ にんじん たまねぎ ねぎ		
16 (火)	麦入りご飯			こめ むぎ	724 kcal
	牛乳	牛乳			29.2 g
	厚焼き卵	たまご とりにく	にんじん たけのこ しいたけ	さとう	24.1 g
	ごま酢あえ		まからんそう キャベツ にんじん	ごま しらすたき	2.8 g
	こんにゃくきんぴら	ぶたにく さつまあげ	にんじん ごぼう いんげん	サラダ油 こんにゃく	
17 (水)	コッパン			こむぎこ	627 kcal
	牛乳	牛乳			27.2 g
	鶏肉のラタトゥウ	とりにく ベーコン	たまねぎ にんじん ビーマン ナス スッキーニ トマト にんにく	オリーブオイル	24.0 g
	ポテトチーズ煮	チーズ		じゃがいも マーガリン	2.8 g
18 (木)	麦入りご飯			こめ むぎ	661 kcal
	牛乳	牛乳			26.7 g
	いわしの梅煮	いわし	うめ		18.8 g
	春雨サラダ		キャベツ もやし にら	サラダ油 さとう はるさめ	2.6 g
	ひじきのいり煮	ひじき あぶらあげ とりにく さつまあげ	にんじん えだまめ	サラダ油	
19 (金)	麦入りご飯			こめ むぎ	662 kcal
	コーンクリームシチュー	とりにく 牛乳 チーズ	たまねぎ にんじん コーン クリンベス	サラダ油 こむぎこ	20.8 g
	牛乳	牛乳			21.3 g
	こんにゃくサラダ	かいそう	キャベツ コーン	ごま油 こんにゃく	2.5 g
22 (月)	麦入りご飯			こめ むぎ	646 kcal
	牛乳	牛乳			26.1 g
	セルフ中華丼	ぶたにく かまぼこ	キャベツ たまねぎ にんじん しいたけ ビーマン たけのこ しょうが	サラダ油 さとう かつくりこ	20.3 g
	はるさめ中華スープ	とりにく たまご	もやし キャベツ にんじん こまつな	サラダ油 はるさめ ごま油	2.0 g
23 (火)	麦入りご飯			こめ むぎ	702 kcal
	牛乳	牛乳			19.6 g
	夏野菜のカレー	とりにく ベーコン	たまねぎ にんじん トマト なす かぼちゃ いんげん にんにく	サラダ油	17.1 g
	フルーツポンチ		みかん もも バイン パセリ いちご フルーベリー	ゼラチン さとう	1.8 g

*23日のフルーツポンチに入っているブルーベリーは学校で収穫したものです。

今月の国本地区の野菜	にら たまねぎ じゃがいも	小学校中学年一人一回あたりの学校給食食事摂取基準	今月の平均
<<給食食材の放射性物質検査結果>> 6月13日の給食に使用した「たまねぎ」の放射性物質検査を行いました結果、放射性セシウム定量下限地未満、放射性ヨウ素定量下限地未満でした。		エネルギー 650kcal	656 kcal
		たんぱく質 21.1g~32.5g	24.9 g
		脂質 14.4g~21.6g	20.9 g
		塩分相当 2.0g	2.2 g



夏を元気にすこす食習慣

朝・昼・夜の食事をしっかりとりましょう！
 少量ずつでもバランスよく食べましょう！
 冷たいもの・甘いものを食べすぎないようにしましょう！