



がつ きゅうしよく こんだて よてい ひょう
7月の給食献立予定表



宇都宮市立明保小学校

ひづけ 日付	こんだて めい 献立名	おもなざいりょう			エネルギー たんぱく質 脂質 塩分
		ちにく しよくひん 血や肉になる食品 (赤色の食品)	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 (緑色の食品)	ねつ ちから しよくひん 熱や力になる食品 (黄色の食品)	
1 (火)	ツナトースト	まぐろ チーズ	たまねぎ パセリ	しよくパン あぶら マヨネーズふうドレッシング	668 kcal
	ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう			27.7 g
	ぎょうざスープ	ぶたにく とりにく だいず	キャベツ ながねぎ しょうが こまつな にんじん もやし	あぶら こむぎこ さとう でんぷん はるさめ	26.6 g
	フルーツヨーグルト	ヨーグルト	みかん パイナップル りんご	さとう	2.2 g
2 (水)	おぎい 麦入りごはん			こめ むぎ	608 kcal
	セルフ豚丼	ぶたにく	しらたき たまねぎ ながねぎ にんじん えだまめ	さとう	25.9 g
	ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう			18.4 g
	あつやきたまご 厚焼卵	たまご		さとう でんぷん あぶら	2.2 g
3 (木)	磯辺あえ	のり	こまつな もやし		
	スパゲティ		パセリ	スパゲティ あぶら	591 kcal
	トマトソース	だいずミート チーズ なまクリーム	にんにく にんじん たまねぎ トマト	マーガリン	24.4 g
	ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう			16.3 g
4 (金)	イタリアンサラダ		キャベツ にんじん もやし とうもろこし	イタリアンドレッシング	1.8 g
	ラムネゼリー		レモン	さとう	
	おぎい 麦入りごはん			こめ むぎ	599 kcal
	ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう			25.2 g
7 (月)	タラと野菜のチリソースあえ	たら	にんにく しょうが たまねぎ にんじん エリンギ えだまめ トマト	でんぷん あぶら ごまあぶら さとう	18.5 g
	とうがんスープ	たまご とうふ	どうがん にんじん もやし チンゲンサイ しょうが	あぶら	2.0 g
	のりふりかけ	のり かつおぶし		さとう でんぷん	
	ごもく 五目ちらし寿司	あぶらあげ だいずミート	たけのこ しめじ にんじん ごんにやく かんぴょう ごぼう えだまめ	こめ むぎ さとう	633 kcal
8 (火)	ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう			25.2 g
	ハンバーグ	とりにく ぶたにく	たまねぎ トマト にんにく しょうが	でんぷん さとう	18.4 g
	しお 塩こんぶあえ	しおこんぶ	もやし にんじん	ごまあぶら	2.3 g
	たなばた 七夕汁	かまぼこ	にんじん こまつな	そうめん	
9 (水)	たなばた 七夕ゼリー		みかん ぶどう レモン	さとう	
	パンズパン			パンズパン	615 kcal
	セルフフィッシュバーガー	すけそうだら		こむぎこ パンこ	25.5 g
	ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう			20.9 g
10 (木)	ポイルキャベツ		キャベツ		2.2 g
	サマースープ	とりにく	たまねぎ にんじん トマト もやし にんにく	じゃがいも あぶら	
	おぎい 麦入りごはん			こめ むぎ	643 kcal
	なつやさい 夏野菜カレー	まぐろ チーズ	たまねぎ なす かぼちゃ スズキーニ ピーマン さやいんげん	あぶら カレールウ	24.8 g
11 (金)	ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう			17.7 g
	ポテトのチーズ煮	チーズ	パセリ	じゃがいも マーガリン	2.1 g
	オレンジ		オレンジ		
	おぎい 麦入りごはん			こめ むぎ	636 kcal
12 (土)	ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう			23.5 g
	なっとう 納豆	なっとう			17.5 g
	わふう 和風サラダ		きゅうり キャベツ もやし とうもろこし	わふうドレッシング	1.5 g
	ぶたにく 豚肉とじゃがいもの煮つけ	ぶたにく	にんじん たまねぎ えだまめ しらたき	じゃがいも あぶら さとう	
13 (日)	おぎい 麦入りわかめごはん	わかめ		こめ むぎ	666 kcal
	ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう			26.8 g
	にく だいず とり肉と大豆のみそ炒め	とりにく だいず みそ	しめじ にんじん さやいんげん たけのこ	でんぷん あぶら さとう	24.1 g
	けんちん汁	とうふ	にんじん だいこん ごぼう ごんにやく こまつな	じゃがいも あぶら	2.1 g

ひづけ 日付	こんだて 献立名	おもなざいりょう			エネルギー たんぱく質 脂質 塩分
		ちにく しゃくひん 血や肉になる食品 あかい しゃくひん (赤色の食品)	からだ しょうし どの しゃくひん 体の調子を整える食品 みどりいろ しゃくひん (緑色の食品)	ねつ ちから しゃくひん 熱や力になる食品 きいろ しゃくひん (黄色の食品)	
14 (月)	おぎい 麦入りごはん			こめ むぎ	610 kcal
	ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう			25.3 g
	あじつ にくだんご 味付き肉団子	とりにく ぶたにく	たまねぎ りんご にんにく しょうが	でんぷん さとう あぶら	19.6 g
	ゴーヤーチャンプルー	たまご まぐろ	ゴーヤー もやし	さとう あぶら ごまあぶら	1.6 g
15 (火)	ききわかめスープ	ききわかめ ぶたにく とうふ	キャベツ にんじん たけのこ もやし	ごまあぶら	
	コッペパン			コッペパン	621 kcal
	セルフドライカレーサンド	だいたミート	たまねぎ にんじん にんにく パセリ	あぶら	25.7 g
	ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう			13.4 g
16 (水)	かいそう 海藻サラダ	かいそう	もやし にんじん とうもろこし	あおじそドレッシング	2.1 g
	フルーツポンチ		みかん パイナップル りんご ぶどう レモン	さとう	
	おぎい 麦入りごはん			こめ むぎ	622 kcal
	ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう			23.1 g
17 (木)	いわしのかば焼き	いわし	しょうが	でんぷん あぶら さとう	20.5 g
	からしあえ		こまつな もやし にんじん		2.2 g
	きりぼしだいこん 切干大根の煮つけ	こざかな あぶらあげ	きりぼしだいこん にんじん	あぶら さとう	
	おぎい 麦入りごはん			こめ むぎ	634 kcal
18 (金)	ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう			25.6 g
	プルコギ風炒め物	ぶたにく	にんにく しょうが にんじん にら たまねぎ もやし エリンギ とうもろこし たまねぎ たけのこ こまつな にんじん	さとう ごまあぶら	19.3 g
	たまご 卵スープ	たまご とうふ		でんぷん	2.0 g
	れいとう 冷凍みかん		みかん		
21 (月)	こめこ 米粉パン			こめこパン	610 kcal
	ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう			23.8 g
	チンゲン菜と炒り卵の炒め物	たまご	チンゲンサイ もやし たけのこ にんにく	あぶら さとう	24.2 g
	ポテトスープ	とりにく	にんじん たまねぎ さやいんげん とうもろこし	じゃがいも	2.1 g
22 (火)	かぼちゃマフィン	たまご だっしふんにゅう ぎゅうにゅう	かぼちゃ	こわぎこ さとう てんぷん あぶら チョコチップ	

★都合により、給食内容が変更されることがあります。牛乳は毎日です。

※給食回数 15回 (米飯10回 宇都宮市産小麦パン3回 米粉パン1回 麺1回)

きゅうしあくひょう 「給食目標」	
なつ しゃくじ かんが しょうしよくたいせつ し 夏の食事について考え、朝食の大切さを知ろう。	
きゅうしよくしょうさいのほうしやせいぶつしつげんさけつか 「給食食材の放射性物質検査結果」	
めいほしょう がつ きゅうしよくしょうさい とちぎけんさん ほうしやせいぶつ 明保小で6月20日の給食用食材である「栃木県産 たまねぎ」の放射性物	
しつげんさ おこな ほうしやせい ほうしやせい そ ふけんしゅつ 質検査を行ったところ、放射性セシウム、放射性ヨウ素とも不検出でしたので	
し お知らせいたします。	

しょうがくせいちゅうがくねんいっしやう せつしききじゆん 小学生(中学年)一食当たりの摂取基準		こんげつ へいぎん 今月の平均
エネルギー	650kcal	627 kcal
たんぱく質	21.1g~32.5g	25.1 g
脂質	14.4g~21.6g	19.7 g
塩分	2.0g	2.0 g

