



こんだて予定表 7月



全	14回
米飯	10回
麺	1回
パン	3回



《7がつの きゅうしょくもくひょう》 すききらいをしないでたべよう



ひづけ	こんだてめい	エネルギー タンパク しつ	おもなざいりょう			ぎょうじ
			血やにくになる	体の調子をとどめる	力や熱のもとになる	
3 (月)	むぎいりごはん きゅうにゅう とりにくとだいずのみそいため けんちんじる オレンジ	675 26.2 22	ぎゅうにゅう だいず とうふ	しいたけ たけのこ ごぼう だいこん	こめ でんぶん さとう さといも	
4 (火)	むぎいりごはん きゅうにゅう セルフちゅうかどん たまごいりチンゲンサイととうふのスープ	563 23.8 14.6	ぶたにく わかめ たまご	いか ぎゅうにゅう とうふ	こめ さとう ごまあぶら サラダあぶら	
5 (水)	しょくパン きゅうにゅう てづくりブルーベリージャム とりにくのラタトゥイユ ポテトスープ	670 25 22.9	ぎゅうにゅう とりにく	なす ピーマン たまねぎ にんじん	ピーマン きいろピーマン トマト にんじん	しょくパン でんぶん オリーブオイル じゃがいも
6 (木)	むぎいりごはん きゅうにゅう さかなのさいきょうやき ゆでやさい にくじゃが	624 24.2 15.1	ぎゅうにゅう みそ	アジ ぶたにく	きゅうり もやし にんじん えだまめ	こめ じゃがいも さとう サラダあぶら
7 (金)	ごもくちらしずし きゅうにゅう ほしのミニコロック たなばたじる あまのがわゼリー	641 23.9 20.1	あぶらあげ かまぼこ ぎゅうにゅう	とりにく たまご	たけのこ にんじん かんぴょう えだまめ オクラ	こめ こんにゃく コロック そうめん ゼリー
10 (月)	むぎいりごはん セルフとりそぼろどん きゅうにゅう やさいのちゅうかあえ みそしる	619 30.3 14.3	とりにく みそ	ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん グリーンピース きゅうり にら	こめ さとう むぎ
11 (火)	むぎいりごはん きゅうにゅう あかうおのかすづけ やさいのにんにくしょうゆあえ ごもくにまめ	581 27.3 14.9	ぎゅうにゅう とりにく さつまあげ	あかうお だいず	もやし にんじん こんぶ ごぼう	こめ ごまあぶら さとう こんにゃく サラダあぶら
12 (水)	コッペパン セルフドライカレーサンド きゅうにゅう ゆでやさい	616 26.2 23.5	ぶたにく ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん キャベツ コーン	コッペパン サラダあぶら	こむぎこ サラダあぶら
13 (木)	スパゲティー トマトソース きゅうにゅう かいそうサラダ とうもろこし	642 27.7 18.4	ぶたにく ぎゅうにゅう	だいず チーズ かいそう	にんじん たまねぎ トマト キャベツ えだまめ	スパゲティー さとう ごまあぶら オリーブオイル サラダあぶら
14 (金)	わかめごはん きゅうにゅう ぶたしゃぶ ひややつこ みそしる	641 28.8 17.7	ぎゅうにゅう とうふ	ぶたにく みそ	キャベツ きゅうり たまねぎ こまつな	こめ じゃがいも むぎ
18 (火)	むぎいりごはん きゅうにゅう プルコギふういためもの タイピーエン すいか	631 25.3 17.2	ぎゅうにゅう いか わかめ	ぶたにく えび	にんじん たまねぎ しいたけ たけのこ ねぎ	こめ ごま ごまあぶら ちくわ はるさめ
19 (水)	コッペパン セルフおさかなソーセージフライソド キャベツのカレーソテー サマーシチュー	601 23.9 23.3	おさかなソーセージ ぎゅうにゅう	とりにく	キャベツ にんじん たまねぎ トマト	コッペパン じゃがいも サラダあぶら
20 (木)	じゅうろつこくごはん きゅうにゅう みやつこランチぎょうざ からしあえ おおいちょうじる マスカットゼリー	651 20.6 17.3	ぎゅうにゅう かまぼこ	とりにく	きゅうり にんじん だいこん ねぎ	こめ じゅうろくぎょうまい はるさめ サラダあぶら
21 (金)	むぎいりごはん きゅうにゅう なつやすみカレー フルーツポンチ ミニフィッシュ	695 20.7 14.8	ぎゅうにゅう とりにく ミニフィッシュ	なす かぼちゃ にんにく みかん	たまねぎ ピーマン トマト パイン	こめ もも さとう サラダあぶら

*都合により献立が変更になる場合があります。

★小学校中学年、一人一食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1

★今月の平均摂取値：エネルギー640kcal・たんぱく質26.0g・脂質18.1g

★行事食★

7日 七夕献立

7月7日は「七夕」です。七夕は、年に一度だけ、「おりひめ」と「ひこぼし」が天の川の上で、会うことができる日

現在でも、「二人のように願い事がかないますように」と、短冊に色々な願い事を書いて、笹や竹の葉に飾ようになりました。



20日 宮っこランチ(夏)～平和を願って大いちょう献立～

太平洋戦争末期に、米軍機により空襲を受けて、宇都宮市の市街地の大半が焼失してしまいましたが、戦後人々がたくましく生き抜いてきたことに誇りをもち、自分もがんばろうと意欲をもたせる献立です。市の特産品を使用しています。



★今月は、ブルーベリーやとうもろこしなど、宇都宮で採れた食材をたくさん使っています★