



こんだて予定表 7月



全	15回
米飯	11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 しじつ	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		
1 (金)	むぎいりごはん きゅうにゅう さばのごまみそやき コールスローサラダ ぶたにくとじゃがいものにつけ	693 27.9 20.0	きゅうにゅう みそ	さば ぶたにく	きゅうり コーン たまねぎ しらたき	キャベツ にんじん えだまめ	ごめ さとう じゃがいも	むぎ ごま サラダあぶら	
4 (月)	むぎいりごはん きゅうにゅう セルフちゅうかどん チンゲンサイとうふのスープ ひゅうがなつゼリー	587 23.3 13.6	ぶたにく わかめ とうふ	いか きゅうにゅう	キャベツ にんじん たけのこ えのき	たまねぎ ピーマン チンゲンサイ	ごめ サラダあぶら かたくりこ ゼリー	むぎ さとう ごまあぶら	
5 (火)	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	651 28.7 18.7	きゅうにゅう とうふ かつおぶし	ぶたにく みそ	キャベツ きゅうり たまねぎ	もやし にんじん こまつな	ごめ じゃがいも	むぎ	
6 (水)	コッペパン セルフドライカレーサンド きゅうにゅう かいそうサラダ カップガリガリくん	630 26.2 21.7	ぶたにく かいそう	きゅうにゅう	たまねぎ にんにく キャベツ ホールコーン	にんじん パセリ きゅうり	コッペパン サラダあぶら ガリガリくん	こむぎこ ごまあぶら	
7 (木)	すめし セルフごもくちらしずし きゅうにゅう たなばたじる あまのがわゼリー	667 24.6 16.6	あぶらあげ たまごやき とりにく かつおぶし	とりにく きゅうにゅう なると	たけのこ にんじん ごぼう オクラ	しいたけ かんぴょう えだまめ	ごめ さとう サラダあぶら ゼリー	むぎ こんにやく そうめん	たなばた こんだて
8 (金)	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 スティックパイン	648 27.0 18.2	きゅうにゅう いか わかめ	ぶたにく えび	にんにく にら もやし たけのこ	にんじん たまねぎ キャベツ ねぎ	ごめ ごま ごまあぶら はるさめ	むぎ さとう なると	
11 (月)	むぎいりごはん きゅうにゅう いかのチリソースがけ パンサンスウ とうがんスープ	634 24.9 17.9	きゅうにゅう とりにく	いか	ねぎ にんじん とうがん	キャベツ もやし チンゲンサイ	ごめ かたくりこ ごまあぶら はるさめ	むぎ サラダあぶら さとう	
12 (火)	むぎいりごはん きゅうにゅう すいか とりにくとだいずのみそいため けんちんじる	725 28.5 23.1	きゅうにゅう だいず とうふ	とりにく みそ かつおぶし	にんじん いんげん こまつな すいか	たけのこ ごぼう だいこん	ごめ かたくりこ さとう こんにやく さいいも	むぎ あぶら サラダあぶら さいいも	
13 (水)	しょくパン てづくりブルーベリージャム きゅうにゅう とりにくのラタトゥイユ ポテトチーズに	633 30.2 18.1	きゅうにゅう ベーコン	とりにく チーズ	なす パプリカ たまねぎ	ピーマン にんにく トマト	しょくパン オリーブオイル マーガリン	さとう じゃがいも	
14 (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 おおいちようじる マスカットゼリー	653 20.7 17.3	きゅうにゅう かつおぶし	とりにく	きゅうり にんじん だいこん	もやし こまつな ねぎ	ごめ サラダあぶら	はるさめ	宮っこ ランチ
15 (金)	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	586 27.9 14.6	きゅうにゅう 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	ほうれんそう にんにく ごぼう	ごめ ごまあぶら ざらめ	むぎ こんにやく	
19 (火)	むぎいりごはん きゅうにゅう ぶたにくのワインやき こんにやくサラダ なすのみそしる おこめのパバロア	642 27.1 17.6	きゅうにゅう かいそう みそ	ぶたにく あぶらあげ かつおぶし	パセリ コーン ねぎ	キャベツ なす たまねぎ	ごめ さとう こんにやく	むぎ サラダあぶら おこめのパバロア	
20 (水)	コッペパン セルフおさかなソーフライサンド きゅうにゅう サマーシチュー レモンゼリー	627 22.1 21.6	おさかなソーセージ とりにく	きゅうにゅう	キャベツ にんじん にんにく	たまねぎ トマト	コッペパン サラダあぶら レモンゼリー	あぶら じゃがいも	
21 (木)	スパゲティー トマトソース きゅうにゅう ゆでやさい とうもろこし	676 27.4 20.8	ぶたにく チーズ	ベーコン きゅうにゅう	にんにく たまねぎ トマトソース えだまめ	にんじん ほうれんそう トマトビュレ トマト	スパゲティー サラダあぶら	オリーブオイル ざらめ	
22 (金)	むぎいりごはん きゅうにゅう なつやさいかレー フルーツポンチ ミニフィッシュ	672 20.9 13.1	とりにく ミニフィッシュ	きゅうにゅう	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	ごめ サラダあぶら さとう タイスゼリー	むぎ もち とうにゅうゼリー	

* 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649kcal・たんぱく質25.8g・脂質18.3g

★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。

14日 宮っこランチ(夏)～平和を願って大いちよう献立～

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。

