



7月給食献立予定表



みやのはらしょうがっこう

給食回数 14回 (米飯 11回 パン 2回 麺 1回)

日付	こ ん だ て め い			17kcal たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)	お も な ざ い り ょ う						予 定
					血やにくになる		体の調子をととのえる		カや熱のもとになる		
1 (月)	スパゲティ	ぎゅうにゅう	トマトこんだてチキントマトソース ゆでやさしいアーモンドカル	670 23.5 22.9 2.3	ぎゅうにゅう チーズ いわし	ウインナー とりにく	トマト(うつのみや) にんにく たまねぎ グリーンピース	キャベツ にんじん	スパゲティ オリーブオイル アーモンド	サラダあぶら ごま	
2 (火)	むぎいりごはん	ぎゅうにゅう	セルフぶたどん あつやきたまご ごまあえ	672 25.8 21.8 1.8	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご		たまねぎ にんじん えだまめ キャベツ もやし	ねぎ えだまめ キャベツ	こめ しらたき さとう	むぎ サラダあぶら ごま	BD課
3 (水)	むぎいりごはん	ぎゅうにゅう	にくだんご(あますあんかけ) ゴーヤチャンプルー くきわかめのスープ	622 25.2 19.8 1.6	ぎゅうにゅう とりにく とうふ たまご	ぶたにく くきわかめ とうふ	にがうり キャベツ たけのこ	もやし にんじん	こめ さとう ごま	むぎ ごまあぶら	
4 (木)	むぎいりごはん	ぎゅうにゅう	しろみざかなのさいきょうやき ゆでやさしい ぶたにくとじゃがいもにつけ	678 27.6 17.2 1.6	ぎゅうにゅう みそ	ミンナミカマ ぶたにく	きゅうり もやし にんじん グリーンピース	キャベツ とうもろこし たまねぎ	こめ じゃがいも さとう	むぎ サラダあぶら しらたき	
5 (金)	すめし	ぎゅうにゅう	たなばたこんだて セルフごもくちらしすし たなばたじる たまばたクレープ	695 26.1 17.1 2.2	ぎゅうにゅう たまご とりにく かつおぶし	とりにく とうにゅう なると あぶらあげ	たけのこ にんじん ごぼう えだまめ ねぎ	ほししいたけ かんぴょう えだまめ ねぎ	こめ さとう サラダあぶら	むぎ こんにゃく そうめん	BD課
8 (月)	クロワッサン	ぎゅうにゅう	せかいのりょうりゅう~フランス~ とりにくのラタトゥイユ ポークポトフ リンゴジャム ブラマンジェふうデザート	703 29.4 24.9 2.4	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご	とりにく スキムミルク	トマト あかビーマン たまねぎ にんにく	ビーマン きビーマン なす りんご にんじん	こむぎこ じゃがいも オリーブオイル サラダあぶら	バター さとう	
9 (火)	わかめごはん	ぎゅうにゅう	ぶたしゃぶ ひやっこ みそしる	620 28.5 16.2 2.3	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ	わかめ あぶらあげ かつおぶし	キャベツ きゅうり ごまつな	もやし にんじん	こめ じゃがいも	むぎ	BD課
10 (水)	むぎいりごはん	ぎゅうにゅう	メンチカツ ゆでやさしい いなかじる	680 25 20.8 2	ぎゅうにゅう とうふ みそ	ぶたにく かつおぶし とりにく	キャベツ ブロッコリー ごまつな	にんじん ごぼう	こめ サラダあぶら こんにゃく	むぎ じゃがいも	
11 (木)	むぎいりごはん	ぎゅうにゅう	いわしのかばやき ごまあえ ごもくきんぴら	735 25.5 25.3 2.2	ぎゅうにゅう さつまあげ ぶたにく	いわし ぶたにく	しょうが キャベツ にんじん	ほうれんそう ごぼう だいこん	こめ かたくりこ さとう すりごま	むぎ サラダあぶら ごま こんにゃく	
12 (金)	むぎいりごはん	ぎゅうにゅう	やきざかな(あかうおかすづけ) やさしいにんにくしょうゆあえ ひじきのいりに	611 26.4 17.1 1.8	ぎゅうにゅう ひじき だいす しおこうじ	あかうお さつまあげ とりにく	もやし にんじん	キャベツ にんにく	こめ ごまあぶら さとう	むぎ サラダあぶら こんにゃく	BD課
16 (火)	むぎいりごはん	ぎゅうにゅう	セルフとりそぼろ みそしる オレンジ	639 29 16 2.2	ぎゅうにゅう とりにく かつおぶし	みそ	たまねぎ ほししいたけ もやし かんぴょう	にんじん グリーンピース きゅうり オレンジ	こめ さとう	むぎ	BD課
17 (水)	じゅうろっこくごはん	ぎゅうにゅう	みやっこランチ ~なつ おおいちょうランチ~ あげぎょうざ からしあえ おおいちょうじる マスカットゼリー	636 23.5 14.7 1.9	ぎゅうにゅう かまぼこ ぶたにく	とりにく かつおぶし	きゅうり にんじん だいこん マスカット	もやし ごまつな ねぎ	こめ じゅうろっこくまい サラダあぶら はるさめ	こむぎこ	
18 (木)	やまがたしょうパン	ぎゅうにゅう	おはなしきゅうしょく ~パンどろぼう~ チーズハンバーグ ゆでやさしい トマトとたまごのスープ パテ(ごまあじ)	671 27 25.9 2.4	ぎゅうにゅう チーズ バター スキムミルク	とりにく たまご ベーコン	ブロッコリー にんじん とうもろこし たまねぎ にんにく	キャベツ もやし トマト	こむぎこ サラダあぶら ごま	マーガリン さとう	
19 (金)	むぎいりごはん	ぎゅうにゅう	なつやさしいカレー フルーツポンチ かたぬきチーズ	740 21.6 20.9 2.1	ぎゅうにゅう とりにく チーズ		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 サラダあぶら さとう もも(おうとう)	むぎ	BD課

小学校中学年の栄養摂取基準
今月の宮の原小学校中学年の平均

エネルギー 650Kcal
エネルギー 671Kcal

たんぱく質 26g
たんぱく質 26g

脂質 18.1g
脂質 20g

塩分 2g
塩分 2.1g

※ 都合により、献立が変更になる場合があります。
※ 米は宇都宮市産、牛乳は栃木県産になります。

今月のもくひょう すききらいしないで なんでもたべよう

7月3日(水) ゴーヤチャンプルーを献立に入れました。

ゴーヤはビタミンCとカリウムが豊富です。カリウムは筋肉の収縮を調整し、不足すると体の動きが悪くなります。加熱調理するとこれらの成分が損なわれにくく、肉や卵などのたんぱく質と炒めて食べることで、たくさんの栄養を摂取することができます。ゴーヤ独特の苦み成分が夏バテ解消に効果的といわれています。給食では子供たちが食べやすいよう、味を調整しながら作成します。

