

7月 給食献立予定表

宇都宮市立
御幸が原小学校

日/曜日	こ ん だ て め い	おもなざいりょうとそのはたらき			エネルギー たんぱく質 脂質 g
		からだをつくる あかのしょくひん	からだの調子をよくする みどりのしょくひん	エネルギーのもとになる きいろのしょくひん	
1 (火)	むぎ い 麦入りごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ぶたにく 豚肉のワイン焼き やさい しる ゆで野菜 みそ汁	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ かつおぶし みそ	しょうが パセリ にんじん キャベツ ブロッコリー なす きぬさや たまねぎ	こめ むぎ さとう じゃがいも サラダあぶら	708 30.9 25
2 (水)	むぎ い 麦入りごはん ぎゅうにゅう 牛乳 おひたし ちようせんや しお さばの朝鮮焼き 塩にくじゃが	ぎゅうにゅう ぶたにく さば	にんにく こまつな キャベツ もやし にんじん たまねぎ えだまめ にんにく	こめ むぎ さとう ごまあぶら しらたき じゃがいも サラダあぶら	696 30.2 20.9
3 (木)	ぎゅうにゅう シュガートースト なつ やさい 夏野菜のラタトゥイユ ぎゅうにゅう やさい 牛乳 ゆで野菜 アセロラゼリー	ぎゅうにゅう ベーコン	あかピーマン たまねぎ きいろピーマン にんにく なす トマト キャベツ にんじん コーン ブロッコリー	食パン グラニュー糖 ゼリー マーガリン さとう サラダあぶら	606 19.2 20
4 (金)	むぎ い 麦入りごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ささみカツ はるさめ 春雨サラダ きのこ 荳わかめのスープ	ぎゅうにゅう くきわかめ ぶたにく ささみフライ	にんじん きゅうり もやし だいこん たけのこ キャベツ	こめ むぎ ごまあぶら はるさめ ごま サラダあぶら	627 24.6 16.7
7 (月)	こ もく 五目ちらしずし ぎゅうにゅう 牛乳 おひたし たなばたじる あま かわ 七タ汁 天の川ゼリー	ぎゅうにゅう あぶらあげ むきえび たまご とりく なんと にんべんだし	たけのこ しいたけ にんじん かんぴょう ごぼう きゅうり えだまめ オクラ もやし キャベツ	こめ むぎ こんにゃく さとう サラダあぶら そうめん ごま ゼリー	616 24.1 14.4
8 (火)	むぎ い 麦入りごはん ぎゅうにゅう 牛乳 みそ汁 えびしゅうまい ゴーヤチャンプル	ぎゅうにゅう しゅうまい たまご ベーコン まぐろツナ なまあげ かつおぶし みそ	にがうり もやし にんじん だいこん ごぼう こまつな	こめ むぎ さとう こんにゃく ごまあぶら	674 25.3 23.6
9 (水)	どん ぎゅうにゅう ソイ丼 牛乳 キャベツの中華風スープ ようなし 洋梨のコンポート	ベーコン だいず ぎゅうにゅう ぶたにく	にら キャベツ チンゲンサイ ようなし もやし にんじん	こめ むぎ さとう ごま サラダあぶら	730 29.6 22.2
10 (木)	むぎ い 麦入りごはん ぎゅうにゅう 牛乳 みそ汁 あどり やさい わふう 揚げ鶏と野菜の和風あえ なっとう	なっとう ぎゅうにゅう とりく とうふ わかめ みそ かつおぶし	にんにく たまねぎ しいたけ ピーマン にんじん ねぎ えだまめ だいこん	こめ むぎ かたくりこ さとう じゃがいも サラダあぶら	781 30.7 28.1
11 (金)	セルフおさかなソーセージドッグ ぎゅうにゅう 牛乳 サマーシチュー すいか	ソーセージ とりく ぎゅうにゅう	キャベツ にんじん にんにく すいか	たまねぎ トマト さとう サラダあぶら じゃがいも	606 21.7 20
14 (月)	むぎ い 麦入りごはん ぎゅうにゅう 牛乳 いかのチリソース やさい ゆで野菜 とうがんスープ	ぎゅうにゅう とりく いか	にんにく しょうが ねぎ キャベツ だいずもやし にんじん とうがん しいたけ	こめ むぎ かたくりこ ごまあぶら ごまあぶら サラダあぶら	631 25.7 18.3
15 (火)	ぎゅうにゅう スパゲティーツナトマトソース ぎゅうにゅう やさい 牛乳 ゆで野菜 とうもろこし	チーズ まぐろツナ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん にんにく トマト とうもろこし キャベツ だいこん	スパゲティー サラダ油 オリーブゆ こむぎこ	660 32.1 21.5
16 (水)	むぎ い 麦入りごはん なつ やさい 夏野菜カレー ぎゅうにゅう 牛乳 やさい ゆで野菜 フルーツポンチ	ぶたにく ぎゅうにゅう こなチーズ	なす パイン たまねぎ かぼちゃ もも にんにく トマト みかん キャベツ カリフラワー ブロッコリー	こめ むぎ サラダあぶら ゼリー さとう	736 20 20
17 (木)	じゅうろく こく 十六穀ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 あげぎょうざ おお おお かしあえ だいちょう汁	とりく かつおぶし ぎゅうにゅう	ねぎ にんじん こまつな だいこん きゅうり もやし	こめ かたくりこ サラダ油 はるさめ じゅうろっこくまい	618 20.7 17.1
18 (金)	ぎゅうにゅう タコライス 牛乳 やさい 野菜スープ ガリガリくんアイス	ぶたにく ぎゅうにゅう チーズ ベーコン	たまねぎ にんじん にんにく トマト レタス キャベツ セロリー	こめ じゃがいも	620 23.4 17.7

☆みやっこランチは、宇都宮の食材や郷土料理にこだわった献立です。

☆本字は平石地区で収穫した野菜です。

☆エネルギー、たんぱく質、脂質は中学年の値です。

☆材料等の都合のより献立が変更する場合があります。

☆米は宇都宮産、パンは栃木県産小麦を使用しています。

<7月の給食目標>

「きれいなものも一口はたべよう」

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g
7月平均栄養量	664	25.2	20.1
学校給食摂取基準	650	26.0	18.1