きゅうしょくこんだてよていひょう

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 からだをつくる あかのしょくひん	おもなざいりょうとそのはたらき からだの調子をよくする みどりのしょくひん	おもなざいりょうとそのはたらき エネルギーのもとになる きいろのしょくひん	エネルギー Kcal たんぱく質 g 脂質 g
1 (水)	麦入りごはん 牛乳 厚焼きたまご ゆで野菜 塩にくじゃが 豆乳パンナコッタ	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご	たまねぎ しょうが ほうれんそう にんじん もやし はくさい えだまめ にんにく	こめ むぎ じゃがいも しらたき ごま さとう サラダあぶら	686 23.4 19.0
2 (木)	きなこ揚げパン 牛乳 ゆで野菜 チリコンカン パイナップル	きなこ ぎゅうにゅう だいず ベーコン ぶたにく	たまねぎ にんじん グリンピース トマト ブロッコリー キャベツ パイン きゅうり えだまめ コーン	パン ごまあぶら さとう ごま	704 27.3 25.9
3 (金)	麦入りごはん 牛乳 ごまあえ いわしのかば焼き 鶏だんごのみそ汁	ぎゅうにゅう いわし みそ とりだんご	しょうが もやし キャベツ きゅうり にんじん だいこん たまねぎ ごぼう	こめ むぎ かたくりこ ごま さとう サラダあぶら こんにゃく じゃがいも	721 27.3 23.3
6 (月)	麦入りごはん 牛乳 塩ねぎまんじゅう ゆで野菜 マーボー春雨	ぎゅうにゅう ぶたにく ねぎまんじゅう	キャベツ だいずもやし にんじん たけのこ チンゲンサイ しいたけ ねぎ しょうが	こめ むぎ はるさめ ごま ごまあぶら サラダあぶら	611 21.1 14.6
7 (火)	五目ちらしずし 牛乳 星形コロッケ 七夕汁 天の川ゼリー たなばたこんだて	あぶらあげ むきえび たまご ぎゅうにゅう とりにく なると かつおぶし	たけのこ しいたけ にんじん かんぴょう ごぼう えだまめ こまつな ねぎ	こめ こんにゃく さとう サラダあぶら そうめん ゼリー コロッケ	619 24.1 15.3
8 (水)	おさかなソーセージフライサンド 牛乳 サマーシチュー すいか	とりにく ぎゅうにゅう おさかなソーセージ	キャベツ たまねぎ にんじん トマト にんにく パセリ すいか	パン パンこ さとう サラダあぶら じゃがいも	623 22.6 21.8
9 (木)	麦入りごはん 牛乳 いかのチリソースかけ ナムル とうがんスープ	ぎゅうにゅう とりにく いか	にんにく しょうが ねぎ キャベツ だいこん きゅうり にんじん とうがん	こめ むぎ かたくりこ ごま ごまあぶら さとう サラダあぶら	637 25.6 18.6
10 (金)	麦入りごはん 夏野菜カレー 牛乳 ゆで野菜 フルーツポンチ にがてチャレンジ（やさいをたべよう）	チーズ とりにく ぶたにく ぎゅうにゅう	なす ブロッコリー たまねぎ かぼちゃ コーン ズッキーニ にんにく トマト キャベツ みかん パイン おうとう	こめ サラダあぶら むぎ さとう	739 20.6 16.8
13 (月)	みやっこランチ 十六穀ごはん 牛乳 あげぎょうざ からしあえ 大いちょう汁 ラムネゼリー	ぎゅうにゅう かつおだし あぶらあげ ぎょうざ	きゅうり こまつな にんじん だいこん ねぎ もやし	こめ ゼリー サラダあぶら はるさめ そうめん じゅうろっこく	679 19.1 16.3
14 (火)	タコライス 牛乳 野菜スープ とうもろこし 2ねんせいが，とうもろこしのかわをむきます！	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ ウィンナー	にんにく たまねぎ にんじん キャベツ もやし こまつな とうもろこし レタス トマト	こめ サラダ油 むぎ	644 24.0 18.8
15 (水)	麦入りごはん 牛乳 おひたし あじの和風マリネ みそ汁	ぎゅうにゅう かつおぶし みそ あじ	たまねぎ こまつな キャベツ だいこん にんじん なす さやいんげん	こめ むぎ かたくりこ じゃがいも さとう ごま サラダあぶら	662 26.6 20.0
16 (木)	おはなしきゅうしょく「おやさいしろくま」 わかめごはん 牛乳 ゴーヤチャンプル 肉だんご 茎わかめのスープ チョコクレープ	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご とうふ ツナ くきわかめ ミートボール	にがうり もやし キャベツ はくさい たけのこ にんじん	こめ クレープ さとう ごまあぶら むぎ	718 25.0 24.9
17 (金)	スパゲッティツナトマトソース 牛乳 ゆで野菜 ガリガリくんアイス	ぎゅうにゅう ツナ ベーコン	たまねぎ にんにく トマト にんじん ブロッコリー グリンピース キャベツ コーン	スパゲティー アイス サラダあぶら こむぎこ オリーブゆ	707 26.1 23.5

☆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。
☆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。
☆エネルギー,たんぱく質,脂質は中学年の値です。
☆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＞
「きら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