7月　献立予定表

今月のもくひょう『食後は静かにすごそう』

宇都宮市立西原小学校

日	曜日	献立 主食	主菜・副菜		からだをうごかす 黄色（きいろ）		からだをつくる 赤（あか）		たいちょうをととのえる 緑（みどり）		エネルギー たんぱくしつ ししつ えんぶん	備考
1	(水)	こめこパン	牛乳	くろまめきなこクリーム ハンバーグ（ケチャップソース） ゆでやさい(サウザンドレッシング) モロヘイヤスープ	うつのみやしのこめこパン あぶら さとう		ぎゅうにゅう ベーコン たまご	ハンバーグ なまあげ	キャベツ にんじん トマト	もやし たまねぎ	610 29.9 28.8 2.4	
2	(木)	むぎいり ごはん	牛乳	しろみざかなのきしゅうづけ ゆでやさい （あおじそドレッシング） ぶたにくとジャガイモのにつけ	こめ じゃがいも さとう	むぎ あぶら しらたき	ぎゅうにゅう ぶたにく	さわら	しょうが きゅうり もやし にんじん	ねりうめ キャベツ とうもろこし たまねぎ	656 27.7 17 1.6	
3	(金)	じゅうろくこく ごはん	牛乳	みやっこらんちあげぎょうざ からしあえ おおいちょうじる マスカットゼリー	こめ じゅうろっこく あぶら	はるさめ	ぎゅうにゅう かまぼこ	とりにく かつおだし	きゅうり にんじん だいこん	もやし こまつな ねぎ	660 20.5 18.2 1.8	宮っ子ランチ
6	(月)	むぎいり ごはん	牛乳	あげかぼちゃとぶたにくの とうばんじゃんあえ ちゅうかスープ おさかなふりかけ	こめ かたくりこ ごまあぶら	むぎ あぶら さとう	ぎゅうにゅう なまあげ ハム	ぶたにく たまご	かぼちゃ えだまめ チンゲンサイ	しょうが キャベツ にんじん	704 27 25 2.4	
7	(火)	すめし	牛乳	ごもくちらしずしのぐ たばなたじる たなばたゼリー	こめ さとう あぶら ゼリー	むぎ こんにゃく そうめん	なまあげ たまご とりにく かつおだし	とりにく ぎゅうにゅう なると あぶらあげ	たけのこ にんじん ごぼう こまつな	しいたけ かんぴょう えだまめ	699 27.3 18.6 2.5	 七夕献立
8	(水)	はちみつぱん	牛乳	きつねうどん いかのてんぷら ほうれんそうののりいっぱいサラダ りんごのタルト	はちみつぱん あぶら うどん りんごのタルト	はちみつ ごまあぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく かつおだし	いかてんぷら なると あぶらあげ	ほうれんそう にんじん ねぎ	もやし もみのり こまつな	698 25.9 25 3	学校園統一おはなし給食
9	(木)	むぎいり ごはん	牛乳	にくだんご ゴーヤーチャンプルー くきわかめスープ	こめ さとう ごまあぶら	むぎ	ぎゅうにゅう たまご まぐろツナ ぶたにく	にくだんご とうふ くきわかめ	にがうり キャベツ たけのこ	もやし にんじん	602 23.7 18.3 1.8	
10	(金)	むぎいり ごはん	牛乳	たまごやき やさいのにんにくじょうゆあえ ひじきのにもの	こめ たまごやき さとう	むぎ ごまあぶら こんにゃく	ぎゅうにゅう さつまあげ	ひじき	もやし にんじん	キャベツ にんにく	631 18.7 23 1.9	
13	(月)	むぎいり ごはん	牛乳	じゃこカツ ごまあえ きりぼしだいこんのにつけ	こめ あぶら すりごま	むぎ さとう	ぎゅうにゅう さつまあげ	じゃこカツ	ほうれんそう きりぼしだいこん	キャベツ にんじん	645 15.3 17.8 2	
14	(火)	むぎいり ごはん	牛乳	にくそぼろどんのぐ いそべあえ れいとうみかん	こめ さとう	むぎ	ぎゅうにゅう ぶたにく	とりにく きざみのり	たまねぎ しいたけ ほうれんそう キャベツ	にんじん えだまめ もやし みかん	664 30.3 16.2 1.5	
15	(水)	コッペパン	牛乳	セルフおさかなソーセージフライサンド ボイルキャベツ サマーシチュー	うつのみやしのコッペパン さとう あぶら	じゃがいも	ぎゅうにゅう おさかなソーセージフライ とりにく	とりにく	キャベツ にんじん にんにく	たまねぎ トマト	626 26.5 20.6 2.5	
16	(木)	むぎいり ごはん	牛乳	いかのチリソースがけ ゆでやさい （ナムルドレッシング） とうがんスープ	こめ かたくりこ ごまあぶら	むぎ あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく	いか	にんにく ねぎ にんじん とうがん	しょうが キャベツ こまつな しいたけ	623 25.2 17.8 2.2	
17	(金)	ごこく ごはん	牛乳	なつやさいカレー フルーツポンチ	こめ あぶら	ごこく さとう	ぶたにく ぎゅうにゅう		なす かぼちゃ にんにく パインかん	たまねぎ ピーマン みかんかん ももかん	716 20.2 18.4 1.4	

※材料・その他の都合により，献立が変更になる場合があります。

中学年平均 栄養素摂取量		
	656	エネルギー
	24.4	たんぱくしつ
	20.3	ししつ
	2.0	えんぶん

7月の行事食

3日(金)　宮っ子ランチ（夏）

7日(火)　七夕献立

8日(水)　学校園統一おはなし給食

（からすのパン屋さんシリーズ）





〈夏休みの食生活のポイント〉

○朝食をとろう
○栄養バランスのよい食事をしよう
○早寝早起きをしよう
○冷たいもののとりすぎに気を付けよう



〈中学年児童1人1回当たりの学校給食摂取基準〉
☆エネルギー　650Kcal
☆たんぱく質　21.1～32.5ｇ
☆脂質　14.4～21.7ｇ
☆塩分　2.0ｇ