



7月 給食献立予定表

宇都宮市立岡本小学校

☆牛乳は毎日つきます！

給食回数14回(米飯10回、米粉1回、小麦2回、麺1回)

日付	こ ん だ て め い	・行事など ・学校園統一 献立 (☺)	I材料 (kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	お も な ざ い り よ う					
				血やにくになる		体の調子をととのえる		力や熱のもとになる	
1 (火)	コッペパン セルフドライカレーサンド かいそうサラダ ヨーグルト		615 28.4 23.6	ぶたにく ぎゅうにゅう かいそうサラダ ヨーグルト	たまねぎ にんじん パセリ ホールコーン キャベツ もやし	コッペパン サラダあぶら			
2 (水)	むぎいりごはん セルフちゅうかどん チンゲンさいとうとうふのスープ はちみつレモンゼリー	☺	669 24.8 15.2	ぶたにく いか ぎゅうにゅう うすらたまご とうふ わかめ	たけのこ キャベツ たまねぎ にんじん しいたけ チンゲンさい	こめ むぎ サラダあぶら さとう でんぶん ごまあぶら はちみつレモンゼリー			
3 (木)	むぎいりごはん やさいたっぷりにくだんご ゴーヤチャンプルー くきわかめのスープ		641 22.4 20.8	ぎゅうにゅう やさいいっぴくにくだんご たまご ベーコン まぐろツナ くきわかめ ぶたにく	にがうり もやし キャベツ にんじん たけのこ	こめ むぎ さとう ごまあぶら			
4 (金)	むぎいりごはん いわしのかばやき ごまあえ きりぼしだいこんのもの	☺	663 23.8 18.8	ぎゅうにゅう いわし さつまあげ あぶらあげ	だいこん ほうれんそう にんじん もやし いんげん	こめ むぎ でんぶん サラダあぶら さとう ごま			
7 (月)	セルフすめし (むぎいりごはん) セルフごもくに たなばたじる たなばたゼリー	七夕献立 ☺	686 24.9 15.9	ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく きんしたまご とりにく ほしがたなると 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 グリンピース こまつな ねぎ	こめ むぎ さとう こんにやく サラダあぶら そうめん たなばたゼリー			
8 (火)	スパゲティトマトソース ゆでやさい (イタリアンバジルドレッシング) ひゅうがなつゼリー	4年生 施設巡り	620 25.5 18.1	ぶたにく ぎゅうにゅう ベーコン	たまねぎ にんじん トマト トマト グリンピース もやし キャベツ ブロッコリー	スパゲティー サラダあぶら さとう ひゅうがなつゼリー			
9 (水)	むぎいりごはん プルコギふういためもの タイピーエン	☺	689 19 21.4	ぎゅうにゅう ぶたにく いか わかめ うすらたまご	キャベツ ぶなしめじ にんじん にら たまねぎ もやし しいたけ ねぎ	こめ むぎ ごま さとう ごまあぶら はるさめ			
10 (木)	むぎいりごはん なつとう ゆでやさい (ごまドレッシング) ぶたにくとじゃがいものにつけ	詳しくは、食育 だより7月号を 御覧ください。 納豆の日 ☺	684 25.5 16.7	ぎゅうにゅう なつとう ぶたにく わかめ	にんじん たまねぎ グリンピース キャベツ もやし ホールコーン	こめ むぎ じゃがいも サラダあぶら さとう しらたき			
11 (金)	コッペパン アセロラゼリー セルフおさかなソーセイジフライサンド ボイルキャベツ サマーシチュー	市水泳大会 ☺	653 24.3 19.5	おさかなソーセイジフライ ぎゅうにゅう	とりにく キャベツ たまねぎ にんじん トマト	コッペパン さとう じゃがいも サラダあぶら アセロラゼリー			
14 (月)	わかめごはん ぶたしゃぶ (バンバンジードレッシング) ひややっこ みそしる		637 26.7 18.7	わかめごはんのもの ぶたにく ぎゅうにゅう みそ とうふ あぶらあげ かつおぶし	キャベツ もやし きゅうり にんじん たまねぎ こまつな	こめ むぎ じゃがいも			
15 (火)	こめこパン いちごジャム とりにくのラタトゥイユ ポテトチーズに	☺	650 27.7 18.8	ぎゅうにゅう サラダチース ベーコン パター	ズッキーニ なす ピーマン たまねぎ トマト	こめこパン オリーブオイル じゃがいも いちごジャム			
16 (水)	むぎいりごはん いかのチリソースがけ ゆでやさい (うましおドレッシング) とうがんスープ	☺	628 26.9 17.4	ぎゅうにゅう いか とりにく	もやし しいたけ ねぎ キャベツ にんじん こまつな とうがん チンゲンさい	こめ むぎ でんぶん サラダあぶら ごまあぶら さとう			
17 (木)	じゅうろっこくごはん あげぎょうざ からしあえ おいちようじる	宮っ子ランチ ☺	659 20.9 17.4	ぎゅうにゅう ぎょうざ いちようかまぼこ かつおぶし とりにく	きゅうり もやし にんじん こまつな だいこん ねぎ	こめ じゅうろっこくまい サラダあぶら			
18 (金)	むぎいりごはん なつやさいカレー フルーツポンチ かたぬきチーズ	☺	706 18.8 16.8	とりにく ぎゅうにゅう かたぬきチース	なす たまねぎ かぼちゃ ピーマン ズッキーニ ももかんづめ みかんかんづめ バインかんづめ	こめ むぎ サラダあぶら さとう カクテルゼリー			

☆小学校 中学年 一人一回あたりの学校給食 摂取基準 エネルギー650kcal、たんぱく質24g、脂質17~21g、塩分相当2.00g未満

・都合により献立が変更になる場合があります。

・10日(納豆の日)・・・(株)あづま食品から市産大豆100%の納豆を寄贈して頂きます。感謝して美味しくいただきます。

【配膳の仕方】・しるわんによそうもの→オレンジ ・ひらざらによそうもの→みどり ・ふかざらによそうもの→ピンク

★今月の目標:何でも食べよう!

あつ なつ 暑い夏にこそ、しっかり食べたい野菜!

野菜はビタミン、ミネラル、食物繊維が豊富です。今月の給食では、夏野菜を使ったメニューがたくさん登場します。お楽しみ!



☆給食献立予定表と食育だよりは学校ホームページで御確認くださいようお願いいたします。