

7月分　給食献立予定表



宇都宮市立桜小学校
給食回数１５回
（米飯１０回，小麦パン使用3回，米粉パン使用１回，めん１回）

日　付	こ　ん　だ　て　め　い			ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) ﾀﾝﾊﾟｸ質(g) 脂質(g) 塩分(g)	お　も　な　ざ　い　り　ょ　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	統一献立
1（水）	シュガートースト		ポークビーンズ　海藻サラダ 手作りドレッシング	643 25 25 2.8	牛乳　ぶた肉 だいず　チーズ 海草サラダ	たまねぎ　にんじん グリンピース　トマト キャベツ　きゅうり コーン	食パン　マーガリン グラニュー糖　サラダ油 じゃがいも　ごま油	
2（木）	麦入りごはん		肉団子（甘酢あん）　ゴーヤチャンプル 茎わかめスープ　さけぱっぱ	622 26 20 3	牛乳　とり肉 たまご　とうふ ツナ　茎わかめ ぶた肉	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　ごま油	
3（金）	麦入りごはん		たらの西京焼き　ゆで野菜　肉じゃが お米のムース	716 28 18 1.7	牛乳　たら みそ　ぶた肉 たまご	きゅうり　キャベツ もやし　コーン にんじん　たまねぎ グリンピース	こめ　むぎ じゃがいも　サラダ油 さとう　しらたき	
6（月）	五穀ご飯		ポークソテーのアップルソースがけ こんにゃくサラダ　味噌汁	654 25 20 2.5	牛乳　ぶた肉 海草サラダ　みそ	りんご　レモン たまねぎ　りんご キャベツ　にんじん コーン　なす	こめ　五穀米 さとう　こんにゃく	
7（火）	★七夕献立★ 酢飯		セルフ五目ちらしずし　七夕汁 天の川ゼリー（ぶどうゼリー） 	691 27 18 2.5	あぶらあげ　とり肉 たまご　牛乳 とり肉　なると	たけのこ　しいたけ にんじん　かんぴょう ごぼう　枝豆 こまつな　ねぎ　ぶどう	こめ　むぎ さとう　こんにゃく サラダ油　そうめん	
8（水）	黒糖パン （ソフトチーズ）		たらのアーモンドがけ　ゆで野菜 トマトと玉子のスープ	607 26 21 2.9	チーズ　牛乳 たら　わかめ たまご　バター ベーコン	しょうが　パセリ キャベツ　にんじん コーン　トマト たまねぎ　にんにく	パン　黒砂糖 でん粉　サラダ油 さとう　アーモンド	
9（木）	麦入りごはん		プルコギ風いためもの　わんたんスープ	624 25 18 2.2	牛乳　ぶた肉	にんにく　しょうが にんじん　にら たまねぎ　もやし しいたけ　キャベツ	こめ　むぎ ごま　さとう ごま油　ワンタン	
10（金）	麦入りごはん		セルフまいたけごはん　五目厚焼き玉子 もやしとにらのごまあえ　オレンジ	605 22 16 1.5	あぶらあげ　牛乳 たまご	まいたけ　ごぼう にんじん　枝豆 もやし　にら オレンジ	こめ　むぎ こんにゃく　さとう すりごま	
13（月）	麦入りごはん		鶏肉のパセリパン粉焼き　ゆで野菜 手作りドレッシング　かぶいり野菜スープ	648 24 20 2.2	牛乳　とり肉 たまご　ベーコン	パセリ　キャベツ もやし　にんじん たまねぎ　かぶ かぶ葉　セロリー	こめ　むぎ 小麦粉　パン粉 サラダ油　さとう	
14（火）	スパゲティ		ミートソース　ゆで野菜 ミルメーク（コーヒー）	668 28 23 2	とり肉　ぶた肉 チーズ　牛乳 わかめ	にんじん　たまねぎ にんにく　しょうが トマト　グリンピース	ｽﾊﾟｹﾃｨｰ　オリーブオイル 小麦粉　サラダ油 マーガリン　さとう コーヒー	
15（水）	米粉パン （メープル＆ マーガリン）		ハンバーグ　ゆで野菜 ほうれんそうと玉子のスープ	639 28 27 3	牛乳　ぶた肉 たまご　とり肉	キャベツ　もやし にんじん　ほうれんそう たまねぎ	米粉パン　メープルシロップ さとう　サラダ油 でん粉	
16（木）	☆宮っ子ランチ☆ 十六穀ごはん		揚げぎょうざ　からしあえ　大いちょう汁	631 21 19 1.8	牛乳　ぎょうざ とり肉　かまぼこ	きゅうり　もやし にんじん　こまつな だいこん　ねぎ	こめ　十六雑穀米 サラダ油　はるさめ	
17（金）	麦入りごはん		焼魚（ほっけ）　ごまあえ 切り干し大根の煮つけ	613 27 15 1.8	牛乳　ほっけ さつま揚げ　あぶらあげ	ほうれんそう　キャベツ 切り干しだいこん　にんじん	こめ　むぎ さとう　すりごま サラダ油	
21（火）	麦入りごはん		鶏肉のからあげ　春雨サラダ　まろやか味噌汁	712 25 26 2.3	牛乳　とり肉 あぶらあげ　みそ 調整豆乳	しょうが　にんじん にら　キャベツ だいこん　ごぼう ねぎ	こめ　むぎ でん粉　サラダ油 はるさめ　ごま ごま油　こんにゃく	
22（水）	バンズパン		セルフドライカレーサンド　海藻サラダ 大福アイス	756 30 30 2.4	とり肉　ぶた肉 牛乳　海草サラダ 豆乳	たまねぎ　にんじん にんにく　パセリ キャベツ　きゅうり コーン	パン　小麦粉 サラダ油　さとう	



☆7月の行事食☆
7/7　七夕献立(ちらしずし・天の川に見立てたそうめんを使った汁)
7/16　宮っ子ランチ（宇都宮の食材のにらを使った餃子や宇都宮市の大いちょうの木をイメージした汁など）

※ 都合により献立が変更になる場合があります。

学校給食摂取基準（中学年）エネルギー650kcal，たんぱく質26.0ｇ，脂肪18.1ｇ，塩分2.0ｇ
桜小学校栄養摂取量平均値：エネルギー655kcal，たんぱく質25.7ｇ，脂質21.0ｇ，塩分2.3ｇ