



# 7月分 給食献立予定表



宇都宮市立桜小学校

給食回数14回

(米飯10回、小麦パン使用2回、米粉パン使用1回、めん1回)

| 日 付    | こ ん だ て め い             |  |                                                   | 1人あたり<br>(kcal)<br>たんぱく質<br>(g)<br>脂質(g)<br>塩分(g) | お も な ざ い り よ う          |                    |                                     |                                      |                                        |                      | 統一<br>献立 |
|--------|-------------------------|--|---------------------------------------------------|---------------------------------------------------|--------------------------|--------------------|-------------------------------------|--------------------------------------|----------------------------------------|----------------------|----------|
|        |                         |  |                                                   |                                                   | 血 や に く に な る            |                    | 体 の 調 子 を と の え る                   |                                      | 力 や 熱 の も と に な る                      |                      |          |
| 1 (火)  | わかめごはん                  |  | 豚しゃぶ(ゆで野菜) みそ汁                                    | 622<br>29<br>16<br>2.8                            | わかめ<br>ぶた肉<br>みそ         | 牛乳<br>あぶらあげ        | キャベツ<br>きゅうり<br>こまつな                | もやし<br>にんじん                          | こめ<br>じゃがいも                            | むぎ                   |          |
| 2 (水)  | コッペパン<br>(いちごジャム)       |  | 鶏肉のラタトゥイユ ポテトチーズ煮                                 | 657<br>33<br>18<br>2.3                            | 牛乳<br>ベーコン               | とり肉<br>チーズ         | にんにく<br>ピーマン<br>黄ピーマン<br>トマト        | なす<br>赤ピーマン<br>たまねぎ                  | コッペパン オリーブオイル<br>じゃがいも マーガリン<br>いちごジャム |                      |          |
| 3 (木)  | ★宮っ子ランチ★<br>十六穀ごはん      |  | 揚げ餃子 からしあえ すまし汁<br>(大いちょう汁) いちごゼリー                | 657<br>21<br>17<br>2                              | 牛乳<br>かまぼこ               | とり肉                | きゅうり<br>にんじん<br>だいこん                | もやし<br>こまつな<br>ねぎ                    | こめ<br>サラダ油<br>いちごゼリー                   | 十六穀<br>はるさめ          |          |
| 4 (金)  | 麦入りごはん                  |  | 白身魚の西京焼き ゆで野菜<br>豚肉とじゃがいもの煮つけ                     | 645<br>27<br>14<br>1.6                            | 牛乳<br>みそ                 | たら<br>ぶた肉          | きゅうり<br>もやし<br>にんじん<br>グリーンピース      | キャベツ<br>コーン<br>たまねぎ                  | こめ<br>じゃがいも<br>さとう                     | むぎ<br>サラダ油<br>しらたき   |          |
| 7 (月)  | ★セタ献立★<br>酢飯            |  | 五目ちらしずし セタ汁<br>フルーツポンチ(星の杏仁豆腐入り)                  | 654<br>23<br>14<br>2                              | あぶらあげ<br>玉子<br>なると       | とり肉<br>牛乳          | たけのこ<br>にんじん<br>ごぼう<br>こまつな         | しいたけ<br>かんぴょう<br>枝豆 黄桃 みかん<br>ねぎ バイン | こめ<br>さとう<br>そうめん                      | こんにゃく<br>サラダ油<br>ゼリー |          |
| 8 (火)  | 麦入りごはん                  |  | 野菜いろいろ肉団子 ゴーヤチャンプルー<br>荳わかめスープ                    | 599<br>24<br>18<br>2.2                            | 牛乳<br>玉子<br>ツナ<br>ぶた肉    | とり肉<br>とうふ<br>荳わかめ | にがうり<br>キャベツ<br>たけのこ                | もやし<br>にんじん                          | こめ<br>さとう                              | むぎ<br>ごま油            |          |
| 9 (水)  | 黒糖パン<br>(ソフトチー<br>ズ)    |  | 白身魚のアーモンドがけ ゆで野菜<br>トマト玉子スープ                      | 610<br>26<br>22<br>2.9                            | チーズ<br>たら<br>玉子<br>ベーコン  | 牛乳<br>わかめ<br>バター   | しょうが<br>キャベツ<br>コーン<br>たまねぎ<br>にんにく | パセリ<br>にんじん<br>トマト                   | パン<br>でん粉<br>さとう                       | 黒砂糖<br>サラダ油<br>アーモンド |          |
| 10 (木) | 麦入りごはん                  |  | おくげんに<br>筑前煮 おひたし 納豆                              | 632<br>26<br>19<br>1.8                            | 牛乳<br>うすうす玉子<br>なととう     | とり肉<br>けずり節        | にんじん<br>しいたけ<br>さやいんげん<br>はくさい      | ごぼう<br>たけのこ<br>ほうれんそう<br>もやし         | こめ<br>サラダ油<br>さとう                      | むぎ<br>こんにゃく          |          |
| 11 (金) | 麦入りごはん                  |  | ポークソテー(アップルソースがけ)<br>こんにゃくサラダ みそ汁 さげばっば           | 654<br>26<br>21<br>2.8                            | 牛乳<br>海草サラダ              | ぶた肉<br>みそ          | りんご<br>たまねぎ<br>キャベツ<br>コーン          | レモン<br>りんご<br>にんじん<br>なす             | こめ<br>さとう                              | むぎ<br>こんにゃく          |          |
| 14 (月) | スパゲティ                   |  | トマトソース ゆで野菜                                       | 619<br>24<br>20<br>1.5                            | ぶた肉<br>ベーコン<br>牛乳        | とり肉<br>チーズ         | にんにく<br>たまねぎ<br>グリーンピース             | にんじん<br>トマト<br>キャベツ                  | スパゲティ<br>サラダ油                          | オリーブオイル<br>ざらめ       |          |
| 15 (火) | 麦入りごはん                  |  | 夏野菜カレー ゆで野菜                                       | 636<br>19<br>19<br>2.2                            | とり肉<br>牛乳                | チーズ<br>海草サラダ       | なす<br>かぼちゃ<br>にんにく<br>にんじん          | たまねぎ<br>ピーマン<br>キャベツ<br>コーン          | こめ<br>サラダ油                             | むぎ                   |          |
| 16 (水) | 米粉パン<br>(ブルーベリー<br>ジャム) |  | ハンバーグ ゆで野菜<br>ひじきと玉子のスープ                          | 625<br>31<br>23<br>2.9                            | 牛乳<br>ひじき<br>ベーコン<br>ぶた肉 | とり肉<br>とうふ<br>玉子   | キャベツ<br>にんじん                        | もやし<br>ほうれんそう                        | 米粉パン<br>さとう<br>でん粉                     | ブルーベリージャム<br>サラダ油    |          |
| 17 (木) | 麦入りごはん                  |  | 焼魚(あじの開き) ごまあえ<br>切り干し大根の煮つけ                      | 615<br>27<br>15<br>1.8                            | 牛乳<br>さつま揚げ              | あじ<br>あぶらあげ        | ほうれんそう<br>切干だいこん                    | キャベツ<br>にんじん                         | こめ<br>さとう<br>サラダ油                      | むぎ<br>すりごま           |          |
| 18 (金) | 麦入りごはん                  |  | 鶏のからあげ 磯辺和え まろやか味噌汁<br>アイス(豆乳・メロン・ソーダの中からえら<br>ぶ) | 672<br>26<br>26<br>2                              | 牛乳<br>のり<br>みそ           | とり肉<br>あぶらあげ<br>豆乳 | しょうが<br>キャベツ<br>にんじん<br>ねぎ          | ほうれんそう<br>だいこん<br>ごぼう                | こめ<br>でん粉<br>こんにゃく                     | むぎ<br>サラダ油<br>さとう    |          |

3つの中から選んだ時の平均値



## ☆7月の行事食☆

7/3 宮っ子ランチ(宇都宮の食材のira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)

7/7 セタ献立

※ 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637kcal、たんぱく質25.7g、脂肪18.5g、塩分2.2g