7月 給食献立予定表

R8.6 宇都宮市立田原西小学校

日付	献立名	おもなざいりょう（ぎゅうにゅうはとちぎけんさん・こめはうつのみやさんです）						エネルギー タンパク質 脂質 塩分相当量
		ちやにくになるしょくひん		からだのちょうしをととのえるしょくひん		ねつやちからになるしょくひん		
		1ぐん（さかな・にく・まめ）	2ぐん（ぎゅうにゅう・かいそう）	3ぐん（りょくおうしょくやさい）	4ぐん（たんしょくやさい・きのこ・くだもの）	5ぐん（ごはん・いも・さとう）	6ぐん（あぶら・しゅじつ）	
1 水	むぎいりごはん					こめ　むぎ		709 kcal
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					24.2 g
	いわしのかばやき	いわし			しょうが	でんぷん　さとう	あぶら　ごま	23.4 g
	ごまあえ			ほうれんそう	キャベツ	さとう	すりごま	2.3 g
	きりぼしだいこんのにつけ	さつまあげ　あぶらあげ			きりぼしだいこん	さとう	あぶら	
2 木	むぎいりごはん					こめ　むぎ		653 kcal
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					24.6 g
	ポークソテーのアップルソースがけ	ぶたにく			りんご　たまねぎ	さとう		22.3 g
	こんにゃくサラダ		かいそうサラダ		キャベツ　コーン	サラダこんにゃく		2.4 g
	わふうドレッシング						わふうドレッシング	
	みそしる			さやいんげん	なす　たまねぎ			
3 金	スパゲッティー					スパゲッティ	あぶら	758 kcal
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					31 g
	ツナトマトソース	ツナ　ベーコン		にんじん　トマト	たまねぎ　にんにく　グリンピース	こむぎこ	あぶら	21.5 g
	ゆでやさい			にんじん	キャベツ　もやし　コーン			2.5 g
	フレンチドレッシング						フレンチドレッシング	
	フルーツポンチ				みかん　パイン　もも	さとう　ゼリー		
6 月	ツナトースト	ツナ			たまねぎ　パセリ　マッシュルーム	しょくパン	マーガリン	735 kcal
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					29.4 g
	オムレツ	オムレツ						3.2 g
	ナムル			ほうれんそう　にんじん	もやし		ごまあぶら	
	キャベツのスープ	ベーコン		にんじん	キャベツ　たまねぎ			
7 火	すめし					こめ　むぎ　さとう		690 kcal
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					28.6 g
	セルフごもくちらしずしのぐ	あぶらあげ　とりにく　たまご		にんじん	たけのこ　しいたけ　かんぴょう　ごぼう　グリンピース	こんにゃく　さとう		19.1 g
	たなばたじる	とりにく　なると		にんじん　こまつな	ねぎ	そうめん		2.6 g
	たなばたゼリー					たなばたゼリー		
8 水	じゅうろっこくごはん					こめ　じゅうろっこくまい		657 kcal
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					20.5 g
	みやっこランチぎょうざ	ぎょうざのぐ				ぎょうざのかわ	あぶら	16.8 g
	からしあえ	はるさめ		にんじん	きゅうり　もやし			2 g
	おおいちょうじる							
	マスカットゼリー							
9 木	むぎいりごはん					こめ　むぎ		648 kcal
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					28 g
	ひじきぱっぱ		ひじきぱっぱ					17.9 g
	さばのちょうせんやき	さば			にんにく	さとう	ごまあぶら　あぶら	2.6 g
	にんにくしょうゆあえ			ほうれんそう　にんじん	キャベツ　にんにく		ごまあぶら	
	わんたんスープ	ぶたにく		にんじん　こまつな	キャベツ　もやし　ねぎ	わんたん		
10 金	わかめごはん		わかめ			こめ　むぎ		637 kcal
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					25.5 g
	ぶたしゃぶ	ぶたにく			キャベツ　もやし　きゅうり			20 g
	ひやっこ	とうふ						3.3 g
	みそしる	あぶらあげ		こまつな		じゃがいも		

日付	献立名	おもなざいりょう（ぎゅうにゅうはとちぎけんさん・こめはうつのみやさんです）						エネルギー タンパク質 脂質 塩分相当量
		ちやにくになるしょくひん		からだのちょうしをととのえるしょくひん		ねつやちからになるしょくひん		
		1ぐん（さかな・にく・まめ）	2ぐん（ぎゅうにゅう・かいそう）	3ぐん（りょくおうしょくやさい）	4ぐん（たんしょくやさい・きのこ・くだもの）	5ぐん（ごはん・いも・さとう）	6ぐん（あぶら・しゅじつ）	
13 月	むぎいりごはん					こめ むぎ		639 kcal
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					24.3 g
	さばのねぎみそやき	さば			しょうが ねぎ	さとう	ごま	17 g
	ゆでやさい			にんじん こまつな	キャベツ			2.8 g
	あおじそドレッシング						あおじそドレッシング	
	わかめスープ	はるさめ	わかめ	にんじん	ねぎ		ごま	
	ガリガリくんソーダ					ガリガリくん		
14 火	パン					パン		556 kcal
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					23.1 g
	サマーシチュー	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	たまねぎ キャベツ にんにく	じゃがいも こむぎこ	あぶら マーガリン	16.8 g
	ゆでやさい			にんじん ブロッコリー	キャベツ			2.3 g
	フレンチドレッシング						フレンチドレッシング	
15 水	むぎいりごはん					こめ むぎ		758 kcal
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					28.1 g
	ぶたにくとなまあげのみそいため	ぶたにく なまあげ		にんじん にら	しょうが ねぎ はくさい たけのこ にんにく	さとう	あぶら	26 g
	とうにゅうじたてのみそしる	ぶたにく あぶらあげ とうにゅう	こんぶ	にんじん	ごぼう だいこん ねぎ はくさい	さつまいも こんにゃく		2.4 g
	きなこプリン					きなこプリン		
16 木	キムタクごはん	ぶたにく		にんじん	しいたけ たくあん キムチ ねぎ	こめ むぎ さとう	ごまあぶら	659 kcal
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					26.7 g
	あげざかなとだいこんのにもの	モロ		にんじん	だいこん グリンピース	でんぷん こんにゃく さとう	あぶら	17.5 g
	きりぼしだいこんのナムル			にんじん ほうれんそう	きりぼしだいこん		ナムルドレッシング	2.6 g
17 金	むぎいりごはん					こめ むぎ		659 kcal
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					20.6 g
	むらびとのブロックやさいカレー	ベーコン とりにく	こなチーズ	かぼちゃ ピーマン きパプリカ にんじん	なす たまねぎ ズッキーニ にんにく	ルウ	あぶら	19.3 g
	クラフト・ダイスサラダ				きゅうり だいこん コーン			2.1 g
	わふうドレッシング						わふうドレッシング	

ガリガリくんができるまで



きゅうしょくたべにきました



だいずレンジャー



ダイコンコン



マインクラフト



給食目標

猛暑にも負けないように,たくさん食べよう。

生徒一食当たりの学校給食摂取基準		今月の平均
エネルギー	650	680 kcal
タンパク質	26.0	26.0 g
脂質	18.1	21.0 g
塩分相当量	2.0	2.4 g

7月13日（月）～7月17日（金）はお話給食週間です。毎日日替わりで本とのコラボメニューになっています。