

きゅう しょく こん だて よ てい ひょう

給食献立予定表（訂正版）

宇都宮市立田原小学校

こん げつ の きゅう しょく もく ひょう
たの 楽しい しょくじ ば 食事の場をつくろう！

日 付	こ ん だ て め い	加里-(kcal) タンパク(g) 脂質(g)	お も な ざ い り よ う		
			ち 血 や に く に な る	からだ ちようし 体の調子をととのえる	ちから ねつ 力や熱のもとになる
1 (金)	むぎいりごはん	665	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
	あじのわふうマリネ	26.6	あじ	たまねぎ	あぶら さとう
	おひたし	20.2		こまつな きゃべつ にんじん	
	なつやさしいりみそしる		みそ	なす いんげん	じゃがいも
4 (月)	むぎいりごはん	623	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
	イワシのごまみそに	27.1	いわしのごまみそに		
	ゴーヤチャンプルー	20.2	あつあげ たまご つな	ゴーヤ もやし	あぶら
	くきわかめスープ		ぶた くきわかめ	きゃべつ にんじん たけのこ もやし	ごままぶら
5 (火)	ミルクパン	624	ぎゅうにゅう		パン ジャム
	とりにくらタトゥイユ	32.8	とりにく パーコン	スッキーニ なす ビーマン	
	ポテトチーズに	19	チーズ	たまねぎ トマト	じゃがいも
6 (水)	むぎいりごはん	665	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
	しろみさかなのマヨネーズやき	29.4	さわら こなチーズ	たまねぎ マッシュルーム	パンこ マヨネーズ
	ゆでやさしい	20.1		きゃべつ にんじん コーン	
	たまごいりみそしる		みそ たまご	たまねぎ	じゃがいも
7 (木)	すめし	691	ぎゅうにゅう		こめ さとう むぎ す
	セルフごもくちらしすし	26.6	とりにく たまご あぶらあげ	たけのこ ししいたけ にんじん	こんにゃく さとう
	★七夕 こんだて たなばたじる	18.1	なると とりにく	にんじん こまつな	そうめん
	あまのがわゼリー				ゼリー
8 (金)	むぎいりごはん	608	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
	ささみチーズフライ	22.7	ささみチーズフライ		
	さっぱりあえ	18.8		こまつな もやし きゃべつ	ごまあぶら
	もずくスープ			たけのこ にんじん ししいたけ ねぎ	もずく
11 (月)	むぎいりごはん	702	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
	コロッケ	21.5			コロッケ
	いそべあえ	22.8	のり	こまつな きゃべつ もやし	
	こうやどうふに		とりにく こうやどうふ	にんじん ししいたけ いんげん	こんにゃく さとう
12 (火)	コッペパン	626	ぎゅうにゅう		パン
	セルフお魚ソーセージフライサンド	24.8	おさかなソーセージ	レタス	パンこ
	サマーシチュー	21.9	とり	たまねぎ にんじん とまときゃべつ	じゃがいも
13 (水)	むぎいりごはん	613	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
	ぶたしゃぶ	23.7	ぶたにく のり	きゃべつ もやし きゅうり	
	ひややつこ	18.9	とうふ	にんじん	
	あげいりみそしる		みそ あぶらあげ	ちんげんさい	じゃがいも

★7月7日は七夕です★

七夕は、昔、中国から日本に伝わった星祭りです。ひこ星と、織りひめという男女の星が、天の川をはさんで向かい合っていて、この2つの星が、1年に1度、7月7日にだけ会えるという言い伝えから、祭りが始まりました。



給食献立予定表（訂正版）

宇都宮市立田原小学校

今月の給食目標
楽しい食事の場をつくろう！

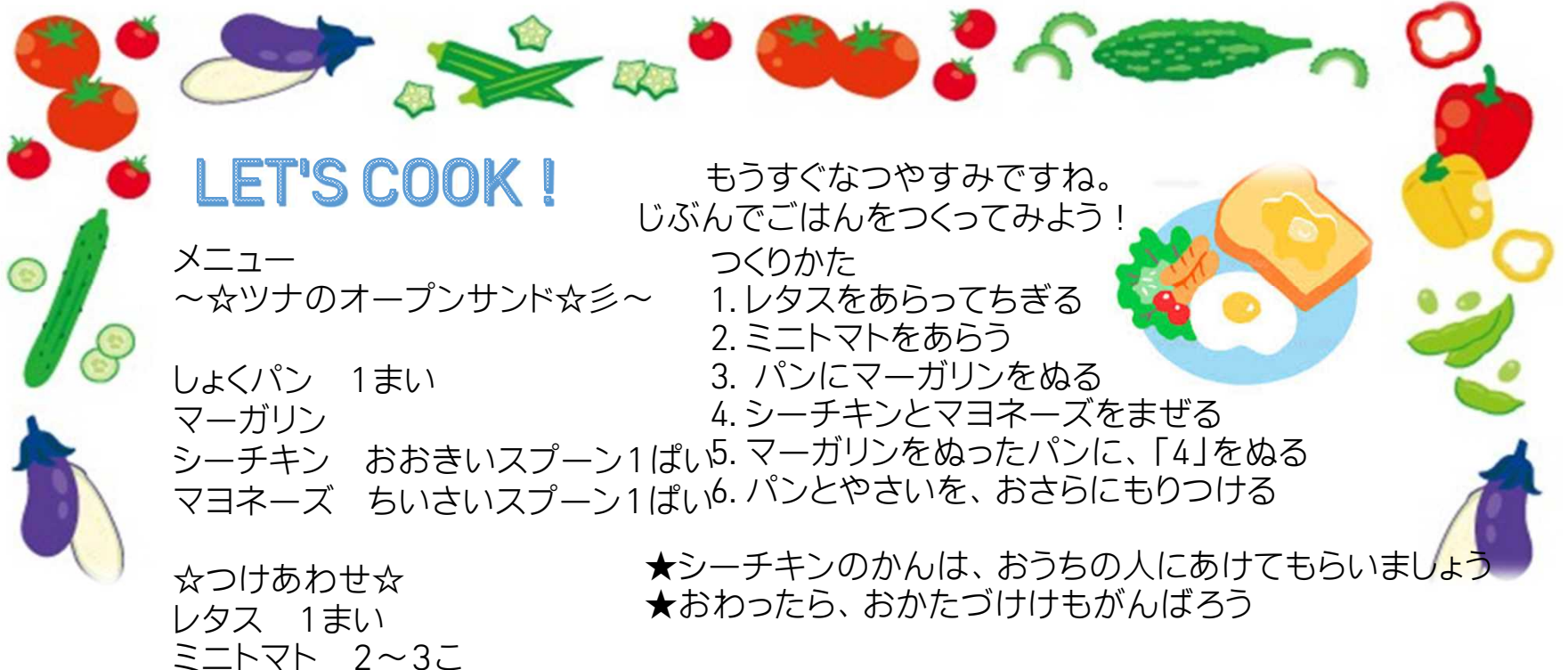


日付	こんだてめい	加リ-(kcal) タバコ(g) 脂質(g)	おもなざいりょう		
			ち血やにくになる	からだちょうし 体の調子をととのえる	ちからねつ 力や熱のもとになる
14 (木)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	630	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
	なつやさいかレー	19.6	とり	たまねぎ なす スッキーニ トマト かぼちゃ ピーマン にんにく	ルウ
	かいそうとおまめのサラダ	19.1	まめ かいそう	きゃべつ にんじん	オリーブオイル
15 (金)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	650	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
	ミートボールすぶた	23.3	ミートボール	たまねぎ にんじん しいたけ パイン ピーマン たけのこ	さとう でんぶん
	アーモンドあえ	20.8		こまつな もやし にんじん	アーモンド
19 (火)	スパゲティ ぎゅうにゅう	669	ぎゅうにゅう		スパゲティ
	とまとソース	24	ぎゅうにく ぶたにく こなチーズ	たまねぎ にんじん とまと	
	ちぐさサラダ	21.6		きゃべつ にんじん もやし コーン	
	れいとうみかん			みかん	
20 (水)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	603	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
	マーボー豆腐	21.9	ぶたにく とうふ	たけのこ たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ グリンピース	
	しゅうまい	17.1	しゅうまい		
	さっぱりポテトサラダ			きゅうり にんじん コーン	じゃがいも
21 (木)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	638	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
	しろみさかなのアーモンドかけ	26.4	たら		あぶら でんぶん アーモンド
	ゆでやさい	18.9		にんじん ブロッコリー コーン	
	トマたまスープ		ベーコン	トマト たまねぎ にんじん	
22 (金)	じゅうろっこくごはん ぎゅうにゅう	655	ぎゅうにゅう		じゅうろっこくまい むぎ
	あげぎょうざ	20.7	ぎょうざ		あぶら
	からしあえ	17.3		きゅうり もやし にんじん	はるさめ
	おいちようじる		とりにく かまぼこ	こまつな だいこん にんじん ねぎ	
	マスカットゼリー				ゼリー

給食実施回数 15回【米飯回数 12回 / 県産小麦使用パン回数 2回 / 米粉パン回数 0回 / めん回数1回】

※給食内容は、都合により変更になることがあります。

※お米は、宇都宮市産のコシヒカリを使用しています。※牛乳（栃木県産）は毎日です。



LET'S COOK !

メニュー
～☆ツナのオープンサンド☆～

しよくパン 1まい
マーガリン
シーチキン おおきいスプーン1ぱい
マヨネーズ ちいさいスプーン1ぱい

☆つけあわせ☆
レタス 1まい
ミニトマト 2～3こ

もうすぐなつやすみですね。
じぶんでごはんをつくってみよう！

作りかた
1. レタスをあらってちぎる
2. ミニトマトをあらう
3. パンにマーガリンをぬる
4. シーチキンとマヨネーズをまぜる
5. マーガリンをぬったパンに、「4」をぬる
6. パンとやさいを、おさらにもりつける

★シーチキンのかんは、おうちの人にあけてもらいましょう
★おわたたら、おかたづけけもがんばろう

