



給食献立予定表



今月の給食目標
食事の大切さについて考えよう！

日付	こ ん だ て め い	エネルギーkcal たんぱく質g しつぽ	お も な ざ い り ょ う		
			血やにくになる	体の調子を整える	力や熱のもとになる
1 月	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	615	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
	ぶたにくのワインやき	27.2	ぶたにく	しょうが たまねぎ	さとう
	こんにゃくサラダ	13.8	かいそう	キャベツ とうもろこし	こんにゃく ドレッシング
	みそしる・れいとうみかん		みそ	なす さやいんげん たまねぎ みかん	
2 火	くろパン ぎゅうにゅう	655	ぎゅうにゅう		パン
	しろみざかなのマヨネーズやき	29.3	たら	たまねぎ	パンこ マヨネーズ
	ゆでやさい	18.7	わかめ	キャベツ にんじん とうもろこし	ドレッシング
	ミネストローネスープ		ベーコン	たまねぎ にんじん セロリ トマトピューレ	マカロニ じゃがいも
3 水	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	638	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
	セルフとりそぼろどん	31	とりにく えだまめ	たまねぎ にんじん しいたけ	さとう
	やさいのちゅうかあえ	16.1		もやし きゅうり にんじん きくらげ	ラーゆ さとう
	みそしる		みそ	かんぴょう にんじん たまねぎ にら	
4 木	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	628	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
	にくだんご	24.7	にくだんご		
	ゴーヤチャンプルー	20.7	たまご なまあげ ツナ	ゴーヤ もやし	ごまあぶら
	くきわかめのスープ		くきわかめ ぶたにく	キャベツ にんじん たけのこ もやし	ごまあぶら
5 金	すめし ぎゅうにゅう	680	ぎゅうにゅう		こめ むぎ さとう
	セルフごもくちらしすし	26.4	とりにく あぶらあげ えだまめ たまご	たけのこ にんじん しいたけ かんぴょう ごぼう	こんにゃく さとう あぶら
	たなばたじる	17.1	とりにく なんと	にんじん こまつな	そうめん
	たなばたゼリー（ぶどうとレモンのゼリー）				ゼリー
8 月	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	615	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
	おつかれサマー！トマだまどん	27.2	とりにく たまご えだまめ	たまねぎ トマト にんにく	あぶら
	チンゲンサイととうふのスープ	13.8	とうふ わかめ	チンゲンサイ たまねぎ にんじん	
	ミニフィッシュ		ミニフィッシュ		
9 火	こめパン ぎゅうにゅう チョコクリーム	652	ぎゅうにゅう		こめパン チョコクリーム
	ハンバーグ（ケチャップソース）	29.6	ハンバーグ		さとう
	ゆでやさい	30.5		キャベツ にんじん ブロッコリー	
	イタリアンスープ		とりにく ベーコン たまご チーズ	にんじん たまねぎ とうもろこし マッシュルーム ほうれんそう	パンこ
10 水	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	596	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
	アジのスタミナやき	25.7	アジ		
	ゆでやさい	16.1		キャベツ にんじん こまつな	あぶら
	ひじきのいりに		ひじき さつまあげ えだまめ とりにく	にんじん	こんにゃく あぶら
11 木	わかめごはん ぎゅうにゅう	657	ぎゅうにゅう わかめ		こめ むぎ
	ぶたしゃぶ	28.7	ぶたにく	キャベツ もやし きゅうり にんじん	ドレッシング
	みそしる	22.3	きざみあげ わかめ みそ	たまねぎ	
	ひやっこ		とうふ		
12 金	ひやしちゅうか	675	ぎゅうにゅう わかめ	もやし キャベツ とうもろこし にんじん	めん ごまあぶら
	ぎゅうにゅう	19.6	ぎゅうにゅう		
	はるまき	24.4	はるまき		あぶら
	レモンカスターダルト				タルト
15 月	う む の ひ				
16 火	フレンチトースト	629	ぎゅうにゅう たまご		パン マーガリン さとう
	ぎゅうにゅう	34.0	ぎゅうにゅう		
	とりにくのラタトゥイユ	21	とりにく ベーコン	ズッキーニ なす ビーマン たまねぎ トマトかん にんにく	オリーブオイル
	ポテトチーズに		チーズ	パセリ	じゃがいも マーガリン
17 水	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	660	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
	しろみざかなのさいきょうやき	30.3	たら みそ		
	ゆでやさい	14.7		キャベツ にんじん こまつな	ドレッシング
	ぶたにくとじゃがいものにつけ てづくりふりかけ		ぶたにく えだまめ じゃこ のり	にんじん たまねぎ	じゃがいも さとう しらたき ごま
18 木	十六穀ごはん ぎゅうにゅう	646	ぎゅうにゅう		こめ じゅうろっこくまい
	みやっこランチあげぎょうざ	20.5	ぎょうざ		
	からしあえ	16.6		きゅうり もやし にんじん	はるさめ
	おいちようじる マスカットゼリー		とりにく かまぼこ	こまつな だいこん にんじん ねぎ	ゼリー
19 金	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	703	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
	なつやすいかレー	19.2	とりにく ベーコン チーズ	なす さやいんげん たまねぎ ビーマン にんにく	あぶら かぼちゃ
	フルーツポンチ	17.9		みかん バイン もも	ゼリー さとう

給食実施回数 14回【米飯回数 10回 / パン回数 3回 / 米粉パン回数 1回 / めん回数 1回】 ★小学校中学年1人1回あたりの学校給食摂取基準 エネルギー650kcal、たんぱく質26g、脂質18.1g
※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。 ★ 今月の平均 エネルギー646kcal、たんぱく質26.7g、脂質19.1g
※牛乳（栃木県産）は毎日です。※パンの小麦粉は、宇都宮市産のゆめかおりを使用しています。

七夕献立

7月7日は七夕です。1年に1度、「織姫」と「彦星」が会える日といわれています。
昔から七夕は、そうめんが食べられていました。笑の川や、織姫の使う糸に見立てたといえます。
給食では、そうめんの入った七夕汁が出てきます。楽しみにしていてください。

食事マナー強化週間

1日～5日は「食事マナー強化週間」です。食事のマナーは、周りの人と楽しく食べるためにとても大切なことです。
誰かと一緒に食事をしたときにマナーが悪いと周りの人に迷惑をかけてしまいます。
食事のマナーは「思いやる心」が深く関わっています。楽しく食事をするために、食事マナーを見直しましょう。