



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) 塩分(g)	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 火	こめこパン ギョウにゅう チョコクリーム	653	ギョウにゅう		こめこパン チョコクリーム
	ハンバーグ (ケチャップソース)	29.7	ハンバーグ		さとう
	ゆでやさい	32.5		キャベツ にんじん ブロッコリー	あぶら
	ひじきとたまごのスープ		ひじき とうふ たまご ベーコン	ほうれんそう にんじん	かたくりこ
2 水	十六穀ご飯 ギョウにゅう	608	ギョウにゅう		こめ じゅうろっこくまい
	みやっこランチあげぎょうざ	20.4	ぎょうざ		
	からしあえ	16.5		きゅうり もやし にんじん	はるさめ
	おおいちようじる		とりこく かまぼこ	こまつな だいこん にんじん ねぎ	
3 木	ちゅうかめん ギョウにゅう	656	ギョウにゅう		めん
	ジャージャーめん	25	ぶたにく みそ とうばんじゃん	しょうが にんにく にんじん ねぎ たまねぎ しいたけ	さとう ごまあぶら かたくりこ
	ゆでやさい	21.5		キャベツ にんじん こまつな	
	レモンカスタードタルト				レモンタルト
4 金	むぎいりごはん ギョウにゅう	614	ギョウにゅう		こめ むぎ
	セルフとりそばろ	29.2	とりこく 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	14.2		キャベツ きゅうり にんじん	ラー油
	みそしる		みそ	かんぴょう にんじん たまねぎ ニラ	
7 月	すめし ギョウにゅう	677	ギョウにゅう		こめ むぎ さとう
	セルフごもくちらしすし	26.4	とりこく 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	とりこく なた	にんじん こまつな オクラ	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 火	朝焼きコッペパン ギョウにゅう	651	ギョウにゅう		パン
	いちごミックスジャム	31.5			ジャム
	とりこくのラタトゥイユ	18.1	とりこく ベーコン	ズッキーニ なす ピーマン パプリカ たまねぎ トマトかん	マカロニ オリブオイル
	ポテトのチーズに		チーズ	パセリ	じゃがいも
9 水	むぎいりごはん ギョウにゅう	612	ギョウにゅう		こめ むぎ
	ぶたにくのワインやき	25.5	ぶたにく	たまねぎ しょうが	さとう
	こんにゃくサラダ	17.4	かいそう	キャベツ とうもろこし	こんにゃく
	みそしる		みそ	なす さやいんげん たまねぎ	
10 木	むぎいりごはん ギョウにゅう	745	ギョウにゅう		こめ むぎ
	揚げかぼちゃと豚肉の豆板醤炒め	27.3	ぶたにく とうばんじゃん えだまめ	かぼちゃ しょうが	あぶら ごまあぶら かたくりこ さとう
	ちゅうかふうスープ	23.2		キャベツ にんじん こまつな	あぶら
	なっとう れいとうパイン		なっとう	パイナップル	
11 金	むぎいりごはん ギョウにゅう	668	ギョウにゅう		こめ むぎ
	タラのさいきょうやき	28.7	たら みそ		
	ゆでやさい	16		キャベツ にんじん こまつな	
	ぶたにくとじゃがいものにつけ ひじきばっば		ぶたにく えだまめ	にんじん たまねぎ	じゃがいも あぶら したらき
14 月	むぎいりごはん ギョウにゅう	624	ギョウにゅう		こめ むぎ
	セルフてんどん (かしわてん・かぼちゃてん)	27.4	とりこく たまご	かぼちゃてん	こむぎこ あぶら
	さっぱりあえ	16.6	のり	こまつな キャベツ	
	もずくスープ		もずく	たけのこ にんじん しいたけ ねぎ	
15 火	コッペパン ギョウにゅう	662	ギョウにゅう		パン
	セルフドライカレーサンド	28.4	ぶたにく	たまねぎ にんじん にんにく パセリ	こむぎこ あぶら
	かいそうサラダ	23.5	かいそう	キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし	
	けんさんヨーグルト		ヨーグルト		
16 水	わかめごはん ギョウにゅう	678	ギョウにゅう わかめ		こめ むぎ
	ぶたしゃぶ	27.3	ぶたにく	キャベツ きゅうり にんじん	
	みそしる	25.2	きざみあげ わかめ みそ	たまねぎ	
	ひややっこ		とうふ		
17 木	むぎいりごはん ギョウにゅう	666	ギョウにゅう		こめ むぎ
	あじのうめしそあげ	25.6	あじ	うめ しそ	こむぎこ かたくりこ さとう あぶら
	ゆでやさい	20.4		きゅうり キャベツ にんじん	
	みそしる		なまあげ くわわかめ みそ	だいこん ねぎ	
18 金	むぎいりごはん ギョウにゅう	708	ギョウにゅう		こめ むぎ
	なつやすいかレー	19.2	とりこく	なす さやいんげん たまねぎ ピーマン にんにく	あぶら かぼちゃ
	フルーツポンチ	18		みかん パイン もち	ゼリー さとう

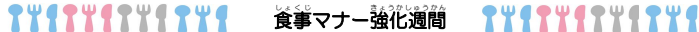
給食実施回数 14回【米飯回数 10回 / パン回数 3回 / 米粉パン回数 1回 / めん回数 1回】
※給食内容は、都合により変更になることがあります。※お米は、宇都宮市産のコシヒカリを使用しています。
※牛乳（栃木県産）は毎日です。※パンの小麦粉は、宇都宮市産のゆめかおりを使用しています。

★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
★今月の平均 エネルギー658kcal、たんぱく質26.5g、脂質20g



七夕献立

7月7日は七夕です。1年に1度、「織姫」と「彦星」が会える日と言ひ伝えられています。
昔から七夕には、そうめんが食べられていました。天の川や、織姫の使う糸に見立てたと
いいます。給食では、そうめんの入った七夕汁が出ます。楽しみにしていてくださいな。



食事マナー強化週間

6月30日～7月4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。
楽しい食事にするために、食事マナーを見直しましょう。

