



7月分 こんだてよていひょう

宇都宮市立戸祭小学校

給食回数 15回

(米飯12回 市産小麦パン2回 麺1回)

ひつけ 日付	こんだてめい			たんぱく質 (グラム)	脂質 (グラム)	おもなざいりょう			
	しゅよく 主食	のみもの 飲物	しゅさい 主菜	たんぱく質 (グラム)	塩分 (グラム)	ちにく 血や肉になる しよくひん 食品(あか)	からだちよし とどの 体の調子を整える しよくひん 食品(みどり)	ちからつもと 力や熱の元になる しよくひん 食品(きいろ)	
1 (金)	ごはん		あかうかさづけ 赤魚粕漬 野菜のにんにく しょうゆあえ ひじきの炒り煮 はちみつレモンゼリー	681 26.2	15.3 2.2	牛乳 ひじき とり肉	赤魚粕漬 さつまあげ	もやし キャベツ にんじん きゅうり にんにく さやいんげん	こめ ごま油 こんにやく サラダ油 ざらめ ゼリー
4 (月)	あさゆ 朝焼き コッペ		とちおとめジャム とりにく 鶏肉のラタトゥイユがけ ポテトのチーズ煮	653 30.1	21.3 2.3	牛乳 ベーコン	とり肉 チーズ	ズッキーニ なす ピーマン 赤ピーマン 黄ピーマン たまねぎ ダイストマト にんにく	パン ジャム オリーブオイル じゃがいも マーガリン
5 (火)	ごはん		あじの和風マリネ おひたし かぶのみそ汁	661 27.2	22.2 2.4	牛乳 あぶらあげ かつお節(だし)	あじ みそ	たまねぎ こまつな キャベツ にんじん かぶ	こめ でん粉 サラダ油 さとう
6 (水)	ごはん		豚肉のワイン焼き こんにやくサラダ なすのみそ汁	607 28.1	17.8 2.3	牛乳 海そうミックス みそ	ぶた肉 あぶらあげ かつお節(だし)	しょうが キャベツ ホールコーン なす さやいんげん たまねぎ	こめ さとう サラダ油 ごま油
7 (木)	すめし		セルフ五目ちらしずし 七タ汁 七タデザート	628 22.9	13.7 3	牛乳 あぶらあげ かつお節(だし)	とり肉 かまぼこ	たけのこ水煮 にんじん かまぼこ ごぼう えだまめ こまつな	こめ さとう サラダ油 そうめん こんにやく ゼリー
8 (金)	ごはん		白身魚の西京焼き ごま酢あえ 豚肉とじゃがいもの煮つけ	650 27.5	14.1 2.5	牛乳 ぶた肉	まだら	ほうれんそう キャベツ にんじん たまねぎ グリーンピース	こめ さとう しらたき すりごま じゃがいも サラダ油
11 (月)	パンズ パン		セルフハンバーガー ボイルキャベツ サマーシチュー アセロラゼリー	656 26.5	22.8 2.1	牛乳 とり肉	ぶた肉	キャベツ たまねぎ にんじん トマト にんにく	こめ さとう じゃがいも サラダ油 アセロラゼリー
12 (火)	な菜めし		さんまのみぞれ煮 ごまあえ 切干大根の煮つけ	618 21.5	18.6 2.7	牛乳 さつまあげ	さんま ちくわ	こまつな にんじん 切干大根	こめ すりごま さとう サラダ油
13 (水)	ごはん		プルコギ風炒め物 タイピーエン 冷凍パイ	671 29	19.5 2.2	牛乳 いか なると	ぶた肉 むきえび わかめ	にんにく しょうが にんじん にら たまねぎ もやし しいたけ キャベツ	こめ さとう ごま油 はるさめ
14 (木)	ごはん		いかのチリソースがけ ゆで野菜サラダ とうがんのスープ 韓国のり	631 24.9	18.9 2	牛乳 とり肉	いか のり	にんにく しょうが キャベツ にんじん こまつな とうがん 干しいたけ	こめ でん粉 ごま油 サラダ油 さとう
15 (金)	ごはん		セルフ鶏そぼろ 塩こんぶあえ 豆腐のみそ汁	634 32.4	17.1 2.4	牛乳 こんぶ わかめ かつお節(だし)	とり肉 もめんとうふ みそ	たまねぎ にんじん 干しいたけ グリーンピース キャベツ きゅうり	こめ さとう ごま油
19 (火)	ごはん		白身魚のみそチーズ焼き 青菜のさっぱりあえ けんちん汁	639 28	19.4 2.5	牛乳 みそ かつお節(だし)	メルルーサ チーズ もめんとうふ	レモン果汁 パセリ こまつな キャベツ にんじん ごぼう だいこん	こめ こんにやく じゃがいも サラダ油
20 (水)	ごはん		鶏肉と大豆のみそ炒め シークワサーゼリー かぶとじゃがいものあられ汁	704 26.8	23.8 1.7	牛乳 大豆 あぶらあげ かつお節(だし)	とり肉 みそ	干しいたけ にんじん さやいんげん かぶ しいたけ	こめ でん粉 サラダ油 さとう ゼリー
21 (木)	十六穀 ごはん		揚げ餃子 からしあえ おおいちょう汁 マスカットゼリー	670 19.9	20.4 1.8	牛乳 かまぼこ かつお節(だし)	とり肉	きゅうり にんじん こまつな だいこん ねぎ	こめ 十六穀 サラダ油 はるさめ マスカットゼリー
22 (金)	スパゲ ティ		トマトソース コーンサラダ フローズンヨーグルト	718 27.5	23.1 1.4	牛乳 ベーコン	牛肉 フローズンヨーグルト	にんにく にんじん たまねぎ ダイストマト トマトピューレ トマトペースト グリーンピース キャベツ	スパゲティ オリーブオイル サラダ油 ざらめ
	スパゲ ティ		トマトソース コーンサラダ ガリガリ君カップ	598 23.3	20.8 1.4	牛乳 ベーコン	牛肉	にんにく にんじん たまねぎ ダイストマト トマトピューレ トマトペースト グリーンピース キャベツ	スパゲティ オリーブオイル サラダ油 ざらめ ガリガリ君
	スパゲ ティ		トマトソース コーンサラダ 豆乳バニラアイス	698 24.2	23.6 1.4	牛乳 ベーコン	牛肉 豆乳バニラ	にんにく にんじん たまねぎ ダイストマト トマトピューレ トマトペースト グリーンピース キャベツ	スパゲティ オリーブオイル サラダ油 ざらめ

今月の給食で使用する旬の食材 7月の献立 栄養分析表

食材の旬とはたくさん取れて多く出回り、価格も安価な時期のことをいいます。



さやいんげん・きゅうり・なす・ピーマン・トマト・とうがん

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄分	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食塩	食物繊維
摂取量	655	26.6	19.2	339	3.4	246	0.61	0.55	41	2.2	4.9
目標量	650	26.0	18.1	350	3.0	200	0.40	0.40	20	2.0	5.0

【8月の献立(予定)】

29 (月)	ごはん		なつやさい 夏野菜のカレー フルーツポンチ 型抜きチーズ	694 19	1.3	牛乳 チーズ	とり肉	なす たまねぎ ズッキーニ かぼちゃ ピーマン にんにく みかん缶 パイン缶	こめ さとう サラダ油
--------	-----	--	------------------------------------	-----------	-----	-----------	-----	---	-------------------