



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)

ひづけ 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 よ う					
	しゅよく 主食	のみもの 飲物	しゅさい 主菜 ・ 副菜		たんぱく質 (グラム)	塩分 (グラム)	ち血や肉になる しょうひん 食品（あか）		からだしょうしととの 体の調子を整える しょうひん 食品（みどり）		ちからねつもと 力や熱の元になる しょうひん 食品（きいろ）	
1（金）	ごはん		あかうお かすづけ やさい しょうゆ 赤魚 粕漬 野菜のにんにく 醤油あえ 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 にんにく	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）	あさひ 朝焼き コッペ		とちおとめジャム とりにく ポテトのチーズ煮 鶏肉のラタトゥイユがけ		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		ぶたにく やき 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 パセリ 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		セルフごもくちらしずし セタ たなばたる セタ汁 たなばた セタデザート <div>こんだて</div>		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	ただけのこ水煮 干しいたけ にんじん かんぴょう 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		しろみ さかな さいきょうや 白身魚の西京焼き ごま酢あえ ぶたにく 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 きりぼしだいこん に 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 キャベツ 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		プルコギふう炒め物 タイピーエン 冷凍パイン		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		いかにチリソースがけ 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 ねぎ 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 しおこんぶあえ とうふ 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		しろみ さかな 白身魚のみそチーズ焼き あおな 青菜のさっぱりあえ けんちん汁		639 28	19.4 2.5	牛乳 みそ のり 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		とりにく だいず 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 ただけのこ水煮 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		あ ぎょうざ 揚げ餃子 からしあえ お じり 大いちょう汁 マスカットゼリー <div>宮っ子 ランチ</div>		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 もやし 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 フロズンヨーグルト		718 27.5	23.1 1.4	牛乳 ベーコン	牛肉 フロズンヨーグルト	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		
	<div>セレクト 給食</div>	スパゲ ティ		トマトソース コーンサラダ とうにゅう 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

※都合により献立が変更になることがあります。※栄養価は中学年のものを表しています。

【8月の献立(予定)】

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