



# 7月分 こんだてよていひょう

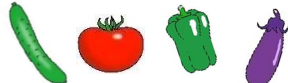
令和5（2023）年度  
宇都宮市立戸祭小学校

ひづけ 日付	こんだてめい			1人1日(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)	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		ふくさい 副菜	ちにく 血や肉になる しょくひん 食品（あか）	からだちようし ととの 体の調子を整える しょくひん 食品（みどり）	ちからなつ もと 力や熱の元になる しょくひん 食品（きいろ）
3 (月)	こめこ 米粉 パン		とりにく 鶏肉のラタトゥイユがけ ポテトのチーズ煮 とちおとめジャム	685 31 28.6 2	牛乳 ベーコン チーズ	ズッキーニ ピーマン 赤パプリカ 黄パプリカ たまねぎ カットトマト	パン オリーブオイル じゃがいも マーガリン ジャム	
4 (火)	ごはん		あじのわふう マリネ おひたし とうふ 豆腐のみそ汁	653 27.8 21.5 2.5	牛乳 とうふ みそ かつお節（だし）	たまねぎ こまつな キャベツ にんじん	こめ サラダ油 さとう	
5 (水)	ごはん		やさい 野菜いろいろ肉団子 ゴーヤチャンプルー ききわかめのスープ 県産ヨーグルト	654 23.5 20.1 1.6	牛乳 たまご くきわかめ ぶた肉 ヨーグルト	ゴーヤ もやし キャベツ にんじん たけのこ水煮	こめ さとう ごま油	
6 (木)	な 菜めし		さんまみぞれ煮 ごまあえ きりぼしだいこん 切干大根の煮つけ	612 21.9 20.2 2.8	牛乳 あぶらあげ さつまあげ	ほうれんそう キャベツ 切干大根 にんじん	こめ サラダ油 すりごま	
7 (金)	すめし		セルフ五目ちらしずし 七タ汁 七タデザート	632 23.2 14 2.8	牛乳 あぶらあげ なると かつお節（だし）	たけのこ水煮 にんじん かんぴょう ごぼう えだまめ こまつな	こめ サラダ油 さとう そうめん こんにゃく ゼリー	
10 (月)	コッペ パン		セルフドライカレーサンド 海そうサラダ メロンクリームソーダ風ゼリー	654 26.5 22.7 2.4	牛乳 牛肉 ぶた肉	たまねぎ にんにく パセリ キャベツ きゅうり ホールコーン	パン ごま油 ゼリー サラダ油	
11 (火)	ごはん		しろみ さかな さいきょうや 白身魚の西京焼き ゆかりあえ ぶたにく 豚肉とじゃがいもの煮つけ おかかふりかけ	630 27.4 12.9 2	牛乳 ぶた肉	オキヒラス	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ グリーンピース	こめ サラダ油 さとう じゃがいも したらき
12 (水)	ごはん		とりにく 鶏肉と大豆のみそ炒め かぶとじゃがいものあられ汁	730 27.6 23.6 1.9	牛乳 大豆 なまあげ かつお節（だし）	しいたけ にんじん たけのこ水煮 さやいんげん かぶ	こめ でん粉 サラダ油 さとう じゃがいも	
13 (木)	ごはん		プルコギ風味炒め物 タイピーエン 冷凍パイン	644 27.1 17.6 2.1	牛乳 いか なると 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 (金)	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	644 25.1 20.2 2.2	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	
18 (火)	スパゲ ティ		トマトソース コーンサラダ アセロラゼリー	629 25.3 19.4 1.4	牛乳 ベーコン ぶた肉	たまねぎ にんにく カットトマト トマトピューレ キャベツ ホールコーン グリーンピース	スパゲティ オリーブオイル サラダ油 さとう ゼリー	
19 (水)	ごはん		みや こぎょうざ 宮っ子餃子 からしあえ おお 大いちょう汁 マスカットゼリー	571 17.8 15 1.5	牛乳 とり肉 ぎょうざ かまぼこ かつお節（だし）	きゅうり もやし にんじん こまつな だいこん ねぎ	こめ はるさめ サラダ油	
20 (木)	ごはん		さけフライ（ソース） 青菜のさっぱりあえ もずくスープ	608 26.4 16.3 2.2	牛乳 のり	秋鮭	こまつな もずく たけのこ水煮 にんじん 干しいたけ ねぎ	こめ 小麦粉 パン粉 サラダ油
21 (金)	ごはん		セルフ鶏そぼろ丼 野菜の中華あえ みそ汁 フローゼンヨーグルト	747 34.5 19.6 2.8	牛乳 とうふ みそ かつお節（だし）	とり肉 わかめ たまねぎ 干しいたけ グリーンピース もやし きゅうり ねぎ	こめ さとう フロースンヨーグルト	
	ごはん		セルフ鶏そぼろ丼 野菜の中華あえ みそ汁 ガリガリ君カップ	657 30.4 17.3 2.7	牛乳 とうふ みそ かつお節（だし）	とり肉 わかめ たまねぎ 干しいたけ グリーンピース もやし きゅうり ねぎ	こめ さとう ガリガリ君カップ	
	セレクト 給食	ごはん		セルフ鶏そぼろ丼 野菜の中華あえ みそ汁 豆乳バニラアイス	726 31.3 20.1 2.8	牛乳 とうふ みそ かつお節（だし）	とり肉 わかめ たまねぎ 干しいたけ グリーンピース もやし きゅうり ねぎ	こめ さとう 豆乳アイス

※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。

## 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・ゴーヤ

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	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	650	26.1	19.4	337	232	0.55	0.54	40	2.2	3.9
目標量	650	26.0	18.1	350	200	0.40	0.40	20	2.0	5.0

## 【8月の献立(予定)】

29 (火)	ごはん		なつやさい 夏野菜のカレー		699 20 17 1.4	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
--------	-----	--	------------------	--	------------------------	-----------	-----	-----------------------------	------------------------------	-----------	------