



令和4年度

7月分 予定献立表

1-34 豊郷中央小学校

日付	こ ん だ て め い (ぎゅうにゅうは、まいにちつきます)	1食分 たんぱく質g 脂質g 塩分g	お も な ざ い り ょ う 太字は、豊郷地域産を使用予定・牛乳は 栃木県産・パンは 宇都宮産小麦使用		
			おもにエネルギーとなる	おもに体をつくる	おもに体の調子をととのえる
1 (金)	むぎごはん ぶたにくのワインやき こんにゃくサラダ けんちんじる	671 27.0 19.8 1.3	こめ ごま おおむぎ さとも さとう あぶら	牛乳 ぶたにく かいそう とうふ	しょうが パセリ ごぼう こんにゃく だいこん キャベツ にんじん コーン こまつな
4 (月)	はつがげんまいごはん あじのわふうマリネ おひたし みそじる	643 26.3 19.8 2.4	こめ さとう はつがげんまい ごま でんぶん じゃがいも あぶら	牛乳 あじ みそ	たまねぎ なす こまつな いんげん キャベツ にんじん
5 (火)	こめこパン タンドリーチキン ゆでやさいサラダ モロヘイヤスープ	649 29.5 28.9 2.1	こめこパン あぶら	牛乳 たまご とりにく ヨーグルト 卵乳なしベーコン	しょうが にんにく キャベツ たまねぎ にんじん トマト モロヘイヤ もやし
6 (水)	むぎごはん しろみざかなのさいきょうやき ごまあえ ぶたにくとじゃがいものにももの	669 28.0 17.3 1.3	こめ あぶら おおむぎ じゃがいも ごま さとう	牛乳 しいら みそ ぶたにく	ほうれんそう たまねぎ キャベツ しらたき もやし えだまめ にんじん
7 (木)	七夕 こんだて ごもくちらしずし たんざくサラダ たなばたじる あまのがわゼリー	650 22.2 16.4 2.5	こめ あぶら さとう ごま	牛乳 さかなめん あぶらあげ とうふ えび なると のり たまご とりにく	たけのこ しらたき ごぼう ほししいたけ かんぴょう にんじん えだまめ こまつな こんにゃく きゅうり
8 (金)	ピタパン ドライカレーサンド レタス かいそうサラダ ①フローズンヨーグルト ②かきごおり(リザ)	①598 25.3 24.0 2.1	②608 24.9 23.3 2.1	ピタパン さとう あぶら こめこ ごま ①ヨーグルト	たまねぎ にんにく にんじん パセリ キャベツ レタス きゅうり コーン
11 (月)	ごはん とりそぼろ おひたし なつやさいのみそじる	693 29.2 21.0 1.9	こめ じゃがいも さとう でんぶん ごま	牛乳 とりにく とうふ みそ	たまねぎ キャベツ にんじん もやし しょうが ほししいたけ かぼちゃ えだまめ いんげん
12 (火)	パン おさかなソーセージドック ボイルキャベツ サマーシチュー アセロラゼリー	660 25.3 20.5 2.3	パン じゃがいも こむぎこ さとう パンこ あぶら	牛乳 たら とりにく	キャベツ トマト にんにく アセロラ たまねぎ にんじん
13 (水)	ごはん ぶたどん あつやきたまご ナムル	617 24.1 17.9 1.9	こめ さとう あぶら ごま	牛乳 ぶたにく たまご	しらたき こまつな たまねぎ キャベツ にんじん もやし ねぎ えだまめ
14 (木)	ごはん なつやさいカレー フルーツヨーグルト こざかな	693 21.6 16.8 1.5	こめ あぶら こむぎこ さとう	牛乳 とりにく ヨーグルト かたくちいわし	しょうが にんにく トマト なす たまねぎ ピーマン いんげん かぼちゃ みかん パイン もも
15 (金)	むぎごはん いかのチリソースあえ チョレギふうサラダ とうがんスープ	602 24.8 15.3 1.5	こめ さとう おおむぎ でんぶん あぶら	牛乳 いか とりにく のり	にんにく しょうが ねぎ とうがん ちんげんさい にんじん キャベツ ほししいたけ こまつな
19 (火)	パン いちごジャム とりにくのラタトゥユ ポテトのチーズに	667 27.5 20.5 2.0	パン 乳なしマーガリン いちごジャム あぶら じゃがいも	牛乳 とりにく チーズ 卵乳なしベーコン	ズッキーニ ピーマン あかパプリカ きパプリカ たまねぎ なす トマト にんにく パセリ
20 (水)	むぎごはん いわしのかばやき ごまあえ きりぼしだいこんのもの	660 24.1 20.6 1.6	こめ さとう おおむぎ ごま でんぶん あぶら	牛乳 いわし さつまあげ あぶらあげ	しょうが こまつな きりぼしだいこん キャベツ にんじん
21 (木)	宮っこランチ じゅうろっこくごはん やきぎょうざ からしあえ おいちょうじる マスカットゼリー	641 22.0 13.6 2.0	こめ ぐろまい きび あわ アヲナシ ひえ あかまい むぎ もちごめ あぶら ぎょうざのかわ はるさめ	牛乳 ぶたにく だいず とりにく くろめ かまぼこ あずき	にら ねぎ もやし ぶどう たまねぎ かんぴょう しょうが きゅうり だいこん にんにく にんじん キャベツ こまつな
22 (金)	ごはん あかうおのかすづけ やさいのにんにく じょうゆあえ ひじきとだいずのいりに	696 27.2 16.5 1.9	こめ さとう あぶら	牛乳 あぶらあげ あかうお だいず ひじき さつまあげ	もやし こんにゃく キャベツ えだまめ にんじん にんにく
平均値	エネルギー 657kcal たんぱく質 25.7g 脂質 19.4g 塩分 1.9g				

小学校中学年1人1食あたりの学校給食摂取基準 エネルギー 650kcal, たんぱく質 21.1～32.5g, 脂質 14.4～21.6g, 塩分 2g未満

◎ 材料, その他の都合により献立を変更することがあります。

◎ 6月16日に, 給食食材(ねぎ)の放射性物質自主検査を実施しました。

結果は, **放射性セシウム, 放射性ヨウ素ともに定量下限値未満**でしたので, お知らせいたします。

8日(金)は選択給食です。①フローズンヨーグルト
②かき氷(ソーダ味)のどちらかを選んでください。

◎ 7日(木) 「七夕 こんだて」は, 豊郷地域学校園で共通の行事食です。

◎ 8日(金) 夏向きのメニューです(ドライカレー)

◎ 11日(月) 旬の野菜(たまねぎ・じゃがいも・いんげん・かぼちゃ)を使ったメニューです(夏野菜のみそ汁)

◎ 14日(木) 旬の野菜(なす・いんげん・かぼちゃ・ピーマン)を使ったメニューです(夏野菜カレー)

◎ 15日(金) 旬の野菜(とうがん)を使ったメニューです(とうがんスープ)

◎ 19日(火) 旬の野菜(トマト・ズッキーニ・なす・パプリカ)を使ったメニューです(ラタトゥユ)

◎ 旬のトマトを使った料理です(5日(火) モロヘイヤスープ・12日(火) サマーシチュー・19日(火) ラタトゥユ)

