



がっきゅうしょくこんだてひょう 7月給食献立表

宇都宮市立豊郷北小学校
(実施回数◇15回) (米飯◇11回)
(米粉◇1回) (宇都宮市産小麦◇2回)



日	曜	こんだてめい		おもなざいりょう			カロリー (kcal) タンパク (g) 脂質(g)
				血や肉になる	体の調子を整える	力や熱になる	
1	金	セルフ タコライス	レタス・トマト 野菜スープ お米のババロア	牛乳 豚肉 大豆 ベーコン チーズ	にんにく にんじん たまねぎ キャベツ こまつな レタス もやし トマト	こめ むぎ サラダ油	694 25.3 22.6
4	月	麦入りごはん	セルフ鶏そぼろ 味噌味噌汁	牛乳 鶏肉 豆腐 みそ かつお節 昆布	たまねぎ にんじん しいたけ だいこん えだまめ こまつな ごぼう	こめ むぎ 砂糖 里芋 サラダ油 こんにゃく	648 31.6 17.1
5	火	コッペパン	セルフおさかなソー セージフライ ポイルキャベツ サマーシチュー 日向夏ゼリー	牛乳 鶏肉 魚肉ソーセージ	たまねぎ キャベツ にんじん にんにく トマト	パン 小麦粉 サラダ油 パン粉 砂糖 ジャがいも	673 25.2 22.0
6	水	麦入りごはん	セレクトおかず(豚肉) こんにゃくサラダ 味噌汁 冷凍みかん	牛乳 豚肉 海藻 みそ かつお節 昆布	しょうが キャベツ たまねぎ パセリ コーン さやいんげん なす みかん	こめ むぎ 砂糖 こんにゃく	617 28.5 13.5
7	木	七夕メニュー 酢飯	セルフ五目ちらしずし 七夕汁 七夕クレープ	牛乳 揚げ 鶏肉 卵 なたと 昆布 かつお節	にんじん たけのこ しいたけ かんぴょう えだまめ こまつな ごぼう	こめ むぎ 魚めん 砂糖 こんにゃく サラダ油	695 26.6 18.1
8	金	麦入りごはん	赤魚の粕漬 野菜のにんにく 醤油あえ ひじきの炒り煮	牛乳 鶏肉 赤魚 さつま揚げ ひじき	にんじん にんにく キャベツ えだまめ もやし	こめ むぎ サラダ油 ごま油 こんにゃく	591 25.8 15.5
11	月	わかめごはん	豚しゃぶ 餃子チゲスープ 冷奴	牛乳 豚肉 みそ わかめ	キャベツ きゅうり にんじん はくさい もやし ねぎ なら	こめ むぎ 餃子	598 26.4 14.4
12	火	コッペパン (いちごジャム)	鶏肉のラタトゥユ ポテトチーズ煮 カレーパリッシュ	牛乳 鶏肉 チーズ ベーコン	たまねぎ にんにく ピーマン パセリ ナス スズキーニ トマト 赤ピーマン 黄ピーマン	パン マーガリン ジャム ジャがいも オリーブオイル	663 34.3 19.9
13	水	宮っ子ランチメニュー 十六穀 ごはん	揚げ餃子 からしあえ 大いちょう汁 マスカットゼリー	牛乳 鶏肉 かまぼこ 昆布 かつお節	にんじん だいこん こまつな きゅうり もやし ねぎ	こめ 十六雑穀米 サラダ油 春雨 ゼリー	657 20.7 17.3
14	木	麦入りごはん	セルフ牛丼 厚焼き卵 ナムル	牛乳 牛肉 卵	たまねぎ にんじん キャベツ こまつな えだまめ もやし ねぎ	こめ むぎ ごま サラダ油 砂糖 しらたき ごま油	657 24.0 21.0

15	金	玄米入り ごはん	あじの和風マリネ おひたし 味噌汁	牛乳 あじみそ 昆布 かつお節	たまねぎ こまつな キャベツ にんじん さやいんげん なす	こめ 玄米 ごま サラダ油 でん粉 砂糖 ジャがいも	670 28.1 20.2
19	火	いちご 米粉パン	チキンのオープン焼き ゆで野菜 野菜とウインナーの スープ煮 アイスクリーム	牛乳 鶏肉 ウインナー	にんじん たまねぎ キャベツ コーン ブロッコリー パセリ	こめ 米粉パン ジャがいも シャーベット	683 27.1 26.2
20	水	麦入りごはん	夏野菜カレー フルーツポンチ チーズ	牛乳 鶏肉 チーズ	かぼちゃ ピーマン にんにく トマト みかん パイナップル たまねぎ なす	こめ 五穀 サラダ油 砂糖 ゼリー	736 20.9 19.9
21	木	麦入りごはん	白身魚の西京焼き ゆで野菜 豚肉とじゃがいもの煮つけ ひじきばっば	牛乳 豚肉 ホキ みそ	きゅうり キャベツ にんじん たまねぎ えだまめ コーン もやし	こめ むぎ 砂糖 ジャがいも サラダ油しらたき	654 27.1 14.5
22	金	沖縄メニュー うどん	豚角煮・紅しょうが かんぴょうのごま酢あえ ソーキそば汁 シークワサータルト	牛乳 豚肉 かつお節 昆布	にんじん こまつな しょうが かんぴょう キャベツ コーン 紅しょうが かねぎ	うどん すりごま サラダ油 砂糖	607 28.0 19.0
夏休み							
8月 30	木	米粉パン	チリコンカン ゆで野菜 デザート	牛乳 豚肉 チーズ 大豆	たまねぎ にんじん キャベツ こまつな グリーンピース トマト マッシュルーム	こめ 米粉パン サラダ油	592 26.3 21.6

※8月は予定なので状況によって変わる場合があります。
【牛乳は毎日提供します。また都合により、献立を変更することがあります。】
しょうがこうちゅうがくねんひとりいっかい 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 タンパク質26g 脂質18g】

**きゅうしょくもくひょう
給食目標**

**きゅうしょく あとかたづ
給食の後片付けをきちんとしよう!**

**こんげつ ちさんちしょう
今月の地産地消**

こめ
お米・たまねぎ・きゅうり・なす・じゃがいも・
キャベツ・かぼちゃ

とよさとちいきがっこうえんとういつ たなばた
7日 豊郷地域学校園統一「七夕メニュー」
みやこ へいわ ねが おお こんだて
13日 宮っ子ランチ「平和を願って大いちょう献立」
おきなわ
22日 沖縄メニュー