



7月給食献立表

宇都宮市立豊郷北小学校
(実施回数◇14回) (米飯◇11回)
(米粉◇0回) (小麦◇3回※県産小麦◇0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	
2	月	コッペパン	チョコクリーム 鶏肉とじゃがいもの ケチャップあえ わかめスープ	牛乳 鶏肉 わかめ	しょうが レモン にんじん パセリ ねぎ	パン 春雨 チョコクリーム 片栗粉 ごま サラダ油 じゃがいも	683 23.6 29.6
3	火	麦入りごはん	春巻 ナムル トックスープ	牛乳 鶏肉 豚肉	キャベツ にんじん ほうれんそう ねぎ しいたけ こまつな	こめ むぎ 小麦粉 トック サラダ油 ごま油 ごま	632 18.3 18.5
4	水	麦入りごはん	ハンバーグ 宮のたれがけ ゆで野菜 みそ汁	牛乳 豚肉 豆腐 わかめ みそ	だいこん キャベツ にんじん もやし たまねぎ	こめ むぎ 春雨	614 26.8 14.5
5	木	麦入りごはん	さけのさらさ揚げ もやしとにらの ごまあえ みそ汁 ふりかけ	牛乳 さけ 豚肉 わかめ	たまねぎ もやし にんじん にら こまつな だいこん	こめ むぎ 小麦粉 砂糖 サラダ油 ごま	622 28.5 21.7
6	金	七タメニュー 酢飯	セルフ五目ちらしずし 七タ汁 七タゼリー	牛乳 油揚げ 鶏肉 鶏卵 なると	れんこん にんじん しいたけ かんぴょう ごぼう こまつな ねぎ	こめ 魚めん 砂糖 むぎ サラダ油 こんにゃく	685 24.9 15.9
9	月	酢飯	手巻き寿司 (納豆・梅・チーズ) 豚汁	牛乳 豚肉 チーズ 海苔 豆腐 みそ 納豆	にんじん だいこん こまつな ごぼう	こめ むぎ サラダ油 砂糖 こんにゃく	637 26.4 18.5
10	火	スパゲティ	ミートソース ゆで野菜 シューチーズ	牛乳 豚肉 鶏卵 チーズ	にんじん たまねぎ にんにく トマト しょうが もやし キャベツ こまつな アスパラガス	スパゲティ アーモンド サラダ油 オリーブオイル	756 31.1 28.5

11	水	麦入りごはん	セルフ豚丼 冷奴 バンサンスウ	牛乳 豚肉 豆腐	たまねぎ ねぎ にんじん キャベツ もやし	こめ むぎ しらたき 春雨 砂糖 ごま油	644 23.5 18.4
12	木	わかめごはん	きびなごフライ ごまあえ 豚肉と大根の煮物	牛乳 豚肉 ししゃも わかめ うずらの卵	こまつな キャベツ にんじん だいこん しょうが ねぎ	こめ むぎ ごま 砂糖 サラダ油	759 24.8 27.5
13	金	麦入りごはん	夏野菜カレー ゆで野菜 フルーツヨーグルト	牛乳 鶏肉 ヨーグルト 粉チーズ	たまねぎ なす ピーマン にんにく キャベツ トマト こまつな もやし アスパラガス みかん パイン	こめ むぎ サラダ油 砂糖 かぼちゃ ナタデココ	720 21.9 20.6
17	火	ココア 揚げパン	野菜とウインナーの スープ煮 ゆで野菜 アセロラゼリー	牛乳 ウインナー	キャベツ パセリ たまねぎ もやし にんじん コーン	パン ココア グラニュー糖 サラダ油 じゃがいも	661 27.3 25.7
18	水	麦入りごはん	さわらの西京焼き ゆで野菜 みそ汁 味付け海苔	牛乳 さわら みそ 海苔 わかめ 油揚げ	にんじん もやし キャベツ コーン たまねぎ ねぎ	こめ むぎ	609 25.3 14.7
19	木	麦入りごはん	ハッシュドポーク ゆで野菜 いちごヨーグルト	牛乳 豚肉 バター ヨーグルト	たまねぎ キャベツ マッシュルーム にんじん もやし コーン アスパラガス	こめ むぎ 小麦粉	761 28.7 24.3
20	金	麦入りごはん	鶏肉のから揚げ 春雨サラダ 道産子汁 アイスクリーム	牛乳 鶏肉 みそ バター わかめ	しょうが にら にんじん キャベツ にんにく もやし だいこん コーン ねぎ	こめ むぎ 片栗粉 ごま サラダ油 春雨 ごま油	877 29.7 34.2

【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。】
しょうがっこうちゅうがくねんひ とりいっかい しょうがっこうきゅうしょくせっしゅきじゅん
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640kcal タンパク質24g 脂質19.6g】



きゅうしょくもくひょう
給食目標

こんげつ ちさんちしょう
今月の地産地消

こんげつ
今月のおしらせ

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!

こめ だいず
お米・大豆・たまねぎ・きゅうり・なす
じゃがいも・キャベツ・アスパラガス

とよさとちい きがっこうえんとういつ
6日 豊郷地域学校園統一
「七タメニュー」になっています。