



がつ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◇21回) (米飯◇16回)
(米粉◇0回) (小麦◇5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	
1	水	むぎい 麦入りごはん	ふりかけ にらまんじゅう ごま酢あえ じゃがいものそぼろ煮	ぎゅうにゅう 牛 乳 ふたにく 豚肉	かんぴょう にんじん キャベツ コーン グリーンピース にら	こめ むぎ サラダ油 ごま 砂糖 じゃがいも	685 23.6 16.4
2	木	むぎい 麦入りごはん	スタミナ焼き たんたんはるさめ 坦々春雨スープ とっとチーズ	ぎゅうにゅう 牛 乳 ふたにく 豚肉	にんじん たまねぎ はくさい しいたけ えのき にら ねぎ ピーマン	こめ むぎ はるさめ さとう 春雨 砂糖 サラダ油	636 30.7 18.8
3	金	むぎい 麦入りごはん	あかうお かすづけ 赤魚の粕漬 チンゲンサイと もやしのソテー ひじきと大豆の炒り煮	ぎゅうにゅう あかうお 牛 乳 赤魚 ハム ひじき あぶらあ だいず 油揚げ 大豆 さつま揚げ	にんじん にんにく チンゲンサイ もやし	こめ むぎ サラダ油 砂糖 こんにやく	595 27.9 15.9
6	月	むぎい 麦入りごはん	セルフ鶏そぼろ丼 だいにん いそべ 大根の磯辺あえ 冷凍パイン	ぎゅうにゅう とりにく 牛 乳 鶏肉	にんじん たまねぎ だいこん しいたけ えだまめ のり もやし パイン	こめ むぎ ごま さとう ごま油	627 27.7 16.2
7	火	七タメニュー すめし 酢飯	セルフ五目ちらしずし たなはたしる 七タ汁 たなはた 七タゼリー	ぎゅうにゅう あぶらあ 牛 乳 油揚げ とりにく けいらん 鶏肉 鶏卵 なると こんぶ かつお節	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 グリンピース	こめ そうめん さとう こんにやく サラダ油 むぎ ゼリー	691 26.3 17.7
8	水	コッペパン	いちごジャム とりにく 鶏肉のラタトゥユ ポテトチーズ煮	ぎゅうにゅう とりにく 牛 乳 鶏肉 チーズ	ズッキーニ ピーマン あか 赤ピーマン たまねぎ き 黄ピーマン トマト にんにく パセリ ナス	パン ジャム オリーブオイル じゃがいも マーガリン	585 31.8 17.7
9	木	むぎい 麦入りごはん	ちくわの二色揚げ だいにん 大根おろし なまあ 生揚げと野菜の煮つけ	ぎゅうにゅう 牛 乳 ちくわ なまあ 生揚げ	にんじん たまねぎ だいこん しいたけ たけのこ しょうが えだまめ のり	こめ むぎ こむぎこ かたくりこ 小麦粉 片栗粉 サラダ油 砂糖	664 23.3 20.3
10	金	むぎい 麦入りごはん	ハンバーグ(宮のタレ) チョレギ風サラダ みそ汁	ぎゅうにゅう とりにく 牛 乳 鶏肉 ふたにく とうふ 豚肉 豆腐 わかめ みそ かつお節 こんぶ 昆布	にんじん だいこん キャベツ もみのり ねぎ ほうれんそう	こめ むぎ 637 27.7 19.2	
13	月	むぎい 麦入りごはん	セルフ二色丼 根菜のすまし汁	ぎゅうにゅう とりにく 牛 乳 鶏肉 けいらん 鶏卵 かつお節 こんぶ 昆布	にんじん だいこん こまつな しょうが ごぼう えだまめ	こめ むぎ かたくりこ サラダ油 片栗粉 こんにやく 砂糖	642 30.1 19.3
14	火	ツナトースト	しお 塩スープ フルーツヨーグルト	ぎゅうにゅう ふたにく 牛 乳 豚肉 ヨーグルト ツナ	にんじん たまねぎ はくさい だいこん こまつな しいたけ パセリ ねぎ パイン みかん	パン マーガリン はるさめ あぶら 春雨 ごま油 さとう ナタデココ ノンエッグマヨ	646 24.8 26.3
15	水	むぎい 麦入りごはん	とりにく 鶏肉のから揚げ はるさめ 春雨サラダ もずくスープ	ぎゅうにゅう とりにく 牛 乳 鶏肉	にんじん しょうが キャベツ たけのこ しいたけ もずく にら ねぎ こまつな	こめ むぎ はるさめ あぶら 春雨 サラダ油 かたくりこ 片栗粉 ごま ごま油	673 22.4 25

【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。
しょうがつこうちゅうがくねんひ とりいっかい がつ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650kcal タンパク質26g 脂質18g】

16	木	むぎい 麦入りごはん	しろみぎかな 白身魚の西 京 焼き ナムル なつ にく 夏の肉じゃが れいとう 冷凍みかん	ぎゅうにゅう しろみぎかな 牛 乳 白身魚 ふたにく 豚肉 みそ	にんじん たまねぎ キャベツ えだまめ ほうれんそう しょうが みかん	こめ むぎ ごま じゃがいも サラダ油 砂糖 しらたき ごま油	702 26.2 17.1
17	金	わかめごはん	トマトオムレツ ほうれんそうの 海苔いっぱいサラダ とんじる 豚汁	ぎゅうにゅう ふたにく けいらん 牛 乳 豚肉 鶏卵 とうふ こんぶ 豆腐 昆布 みそ わかめ かつお節	にんじん だいこん こまつな もやし もみのり ごぼう ほうれんそう	こめ ごま油 サラダ油 里芋 こんにやく むぎ	614 22.7 18.9
20	月	むぎい 麦入りごはん	なつやさい 夏野菜カレー フルーツポンチ	ぎゅうにゅう とりにく 牛 乳 鶏肉 チーズ	たまねぎ にんにく かぼちゃ ピーマン ナス スッキーニ みかん パイン	こめ むぎ サラダ油 砂糖 ゼリー	714 18.8 17.7
21	火	コッペパン	セルフおさかな ソーセージサンド ボイルキャベツ サマーシチュー シークワサーゼリー	ぎゅうにゅう とりにく 牛 乳 鶏肉 ぎょにく 魚肉ソーセージ	にんじん たまねぎ キャベツ にんにく トマト	パン サラダ油 砂糖 じゃがいも パン粉 小麦粉	629 25 20.3
22	水	むぎい 麦入りごはん	ふたにく やさい 豚肉と野菜のみそ炒め わかめスープ ひやっこ 冷 奴	ぎゅうにゅう ふたにく 牛 乳 豚肉 とうふ 豆腐 わかめ みそ	にんじん しいたけ キャベツ ピーマン ねぎ	こめ むぎ ごま はるさめ 春雨 サラダ油 さとう かたくりこ 砂糖 片栗粉	636 28.4 17.8
27	月	むぎい 麦入りごはん	セルフピピンバ丼 とうふ ちゅうか 豆腐の中華スープ あんにんふう 杏仁風プリン	ぎゅうにゅう ふたにく 牛 乳 豚肉 けいらん とうふ 鶏卵 豆腐 わかめ	にんじん にんにく ほうれんそう ねぎ もやし	こめ むぎ ごま さとう ごま油 かたくりこ 片栗粉 プリン	701 27.5 24.6
28	火	コッペパン	ドライカレーサンド アスパラとコーンの ソテー ヨーグルト	ぎゅうにゅう ふたにく 牛 乳 豚肉 ヨーグルト	にんじん たまねぎ にんにく パセリ コーン アスパラガス	パン こむぎこ 小麦粉 サラダ油	606 28.2 22.3
29	水	むぎい 麦入りごはん	ハッシュドポーク ゆで野菜 ドレッシング	ぎゅうにゅう ふたにく 牛 乳 豚肉 バター	にんじん たまねぎ キャベツ コーン ブロッコリー マッシュルーム グリーンピース	こめ むぎ こむぎこ 小麦粉	701 25.9 23.6
30	木	むぎい 麦入りごはん	さんまのみぞれ煮 きりほしだいこん 切干大根の煮つけ 貝だくさんみそ汁	ぎゅうにゅう 牛 乳 さんま さつま揚げ みそ あぶらあ とうふ 油揚げ 豆腐 かつお節 こんぶ 昆布	にんじん だいこん こまつな はくさい	こめ むぎ サラダ油 砂糖	650 25.6 19.5
31	金	スパゲティー	トマトソース ゆで野菜 ドレッシング アイスクリーム	ぎゅうにゅう ふたにく 牛 乳 豚肉 ベーコン チーズ	にんじん たまねぎ にんにく キャベツ トマト もやし グリーンピース コーン	スパゲティー サラダ油 砂糖 シャーベット	716 25.7 18.1

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
お米・たまねぎ・きゅうり・ナス・トマト
じゃがいも・キャベツ・アスパラガス

とよさとち い きがつこうえんとういつ
7 日 豊郷地域学校園統一「七タメニュー」