



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◇14回) (米飯◇11回)
 (米粉◇1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	カや熱になる	
1 月	麦入りごはん 豚肉コロッケ 磯辺あえ 道産子汁	牛乳のり わかめ みそ バター	ほうれんそう もやし キャベツ にんじん だいこん コーン ねぎ にんにく	こめ むぎ サラダ油	657 20.7 20.6
2 火	コッペパン チョコクリーム からしあえ 野菜とウインナーの スープ煮	牛乳 ウインナー	キャベツ にんじん ほうれんそう もやし たまねぎ パセリ	パン はるさめ じゃがいも ごま	588 19.8 25.8
3 水	麦入りごはん ハンバーグ 宮のたれがけ アスパラのソテー みそ汁 オレンジ	牛乳 豚肉 豆腐 わかめ みそ	だいこん コーン アスパラ たまねぎ オレンジ	こめ むぎ サラダ油	634 28.3 16.9
4 木	麦入りごはん 厚焼き卵 ゆで野菜 切り干し大根の 煮つけ	牛乳 鶏卵 さつま揚げ 油揚げ	きゅうり キャベツ にんじん だいこん	こめ むぎ 砂糖 サラダ油	581 18.6 15.3
5 金	七夕メニュー 酢飯 セルフ五目ちらしずし 七夕汁 七夕ゼリー	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 グリンピース	こめ 魚めん 砂糖 むぎ サラダ油	677 23.6 15.4
8 月	麦入りごはん あじの和風マリネ おひたし こんにゃくきんぴら	牛乳 あじ	にんじん たまねぎ こまつな ごぼう キャベツ もやし さやいんげん	こめ むぎ サラダ油 ごま 砂糖 片栗粉 こんにゃく	666 27.3 21.5
9 火	米粉パン 鶏肉のハーブ焼き ラタトゥユ ワンタンスープ チーズ	牛乳 豚肉 鶏肉 チーズ	ズッキーニ ナス 赤ピーマン たまねぎ 黄ピーマン トマト にんじん もやし キャベツ こまつな ねぎ	パン ワンタン オリーブオイル	451 18.8 24.4

10 水	麦入りごはん ハッシュドポーク ゆで野菜	牛乳 豚肉 バター	たまねぎ トマト マッシュルーム グリンピース にんじん キャベツ もやし ブロッコリー	こめ むぎ 小麦粉	693 26.1 22.3
11 木	麦入りごはん 白身魚のスタミナ焼き ゆで野菜 みそ汁 ふりかけ	牛乳 シイラ 豆腐 油揚げ みそ	こまつな キャベツ にんじん コーン	こめ むぎ	614 29.1 18.4
12 金	麦入りごはん セルフ中華丼 チンゲンサイと豆腐の スープ 杏仁プリン	牛乳 豚肉 豆腐 わかめ うずら卵	しょうが はくさい たまねぎ にんじん しいたけ ピーマン れんこん グリンピース	こめ むぎ サラダ油 砂糖 片栗粉 ごま油	618 21.6 17.7
16 火	パンズパン セルフじゃこカツ バーガー ポイルキャベツ 野菜スープ	牛乳 じゃこカツ	キャベツ こまつな たまねぎ もやし にんじん	パン ごま 砂糖	563 25.8 19.0
17 水	麦入りごはん タンドリーチキン こんにゃくサラダ みそ汁	牛乳 鶏肉 ヨーグルト みそ わかめ	にんにく しょうが キャベツ コーン たまねぎ	こめ むぎ こんにゃく じゃがいも	599 28.7 13.9
18 木	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 チーズ ヨーグルト	たまねぎ ナス アスパラガス かぼちゃ ピーマン コーン にんにく トマト みかん	こめ むぎ 小麦粉 砂糖	720 21.9 22.5
19 金	わかめごはん 豚肉のしょうが焼き 春雨サラダ トックスープ クレープ	牛乳 鶏肉 豚肉	しょうが いら にんじん キャベツ もやし コーン ねぎ しいたけ ほうれんそう	こめ むぎ ごま トック サラダ油 春雨 ごま油	728 31.0 21.1

【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。】
 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 6 4 0 k c a l タ ン パ ク 質 2 4 g 脂 質 1 9 . 6 g 】



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
 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 5日 豊郷地域学校園統一
 たなばた 「七夕メニュー」になっています。