



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	力や熱になる	
1	木	すめし 酢飯	てま すし 手巻き寿司 (納豆・卵焼き・梅) なっとう たまごや うめ 舟形きゅうり とんじろ 豚汁	ぎゅうにゅう ふたにく 牛乳 豚肉 のり 豆腐 みそ なっとう けいらん 納豆 鶏卵 かつお節 昆布	きゅうり にんじん だいこん こまつな うめ 梅 ごぼう	こめ さといち 里芋 サラダ油 砂糖 こんにゃく	675 26.2 19.1
2	金	むぎい 麦入りごはん	ふた いた 豚キムチ炒め タイピーエン グレープフルーツ	ぎゅうにゅう ふたにく 牛乳 豚肉 いか なんと わかめ きくらげ うすら 卵	はくさい たけのこ キャベツ にんじん しいたけ しめじ にら ねぎ グレープフルーツ	こめ むぎ はるさめ むぎ 春雨 ごま油 サラダ油	619 21.9 16.7
5	月	げんまいい 玄米入り ごはん	わふう あじの和風マリネ おひたし こんにゃくきんぴら	ぎゅうにゅう あじ 牛乳 あじ こんぶ 昆布	たまねぎ こまつな キャベツ にんじん さやいんげん ごぼう	こめ げんまい 玄米 ごま サラダ油 片栗粉 砂糖 こんにゃく	637 24.2 21.0
6	火	コッペパン	いちご 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 ベーコン	たまねぎ にんにく ピーマン パセリ ナス ズッキーニ トマト パプリカ	パン マーガリン ジャム じゃがいも オリーブオイル	585 31.8 17.7
7	水	セタメニュー すめし 酢飯	ごもく たなばた セルフ五目ちらしずし セタ汁 セタゼリー	ぎゅうにゅう あぶらあげ 牛乳 油揚げ とりにく けいらん 鶏肉 鶏卵 こんぶ かつお節 昆布 なんと	にんじん たけのこ しいたけ かんぴょう ごぼう こまつな グリンピース	こめ うお 魚めん 砂糖 こんにゃく サラダ油 ゼリー	691 26.3 17.7
8	木	むぎい 麦入りごはん	とりにく あ 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 もずく	しょうが にんじん キャベツ しいたけ もずく たけのこ にら ねぎ みつば	こめ むぎ サラダ油 ごま かたくり こ はるさめ 片栗粉 春雨 ごま油	673 22.4 25.0
9	金	むぎい 麦入りごはん	ふたにく や 豚肉のワイン焼き アーモンドあえ みそしる 味噌汁 れいとう 冷凍みかん	ぎゅうにゅう ふたにく 牛乳 豚肉 みそ かつお節 こんぶ 昆布	しょうが パセリ ほうれんそう ナス キャベツ にんじん きぬさや たまねぎ みかん	こめ むぎ 砂糖 アーモンド	630 28.6 15.0
12	月	ジャンバラヤ	じゃく 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 ウィンナー	しょうが パセリ ほうれんそう ナス キャベツ にんじん きぬさや たまねぎ みかん	こめ むぎ 砂糖 アーモンド	630 28.6 15.0
13	火	パンズパン	じゃこカツバーガー ポイルキャベツ 野菜スープ ミルメーク	ぎゅうにゅう 牛乳 ベーコン じゃこカツ	キャベツ たまねぎ にんじん こまつな もやし	パン 砂糖	589 25.9 19.0
14	水	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 チーズ	ぎゅうにゅう とりにく 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 ナス モモ	こめ むぎ サラダ油 砂糖 ゼリー	725 20.3 19.2

【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
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】

15	木	ごはん	あかうお かすづけ 赤魚の粕漬 やさい 野菜のにんにくしょうゆあえ ごもくにまめ 五目煮豆	ぎゅうにゅう ふたにく 牛乳 豚肉 あかうお だいず 赤魚 大豆 さつま揚げ	にんじん にんにく もやし キャベツ こんぶ ごぼう	こめ こんにゃく 砂糖	611 26.8 15.8
16	金	宮っ子ランチメニュー じゅうろくこく 十六穀 ごはん	あさぎょうざ 揚げ餃子 からしあえ おお 大いちょう汁 マスカットゼリー	ぎゅうにゅう とりにく 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 じゅうろくざっこくまい 十六雑穀米 サラダ油 春雨 ゼリー	676 20.1 21.5
19	月	むぎい 麦入りごはん	ハッシュドポーク こんにゃくサラダ ミニフィッシュ	ぎゅうにゅう ふたにく 牛乳 豚肉 バター 海藻 ミニフィッシュ	たまねぎ キャベツ マッシュルーム パセリ コーン トマト	こめ むぎ むぎ 小麦粉 こんにゃく	684 17.8 21.4
20	火	いちご こめこ 米粉パン	チキンのオープン焼き ゆで野菜 やさい 野菜とウィンナーの スープ煮 アイスクリーム	ぎゅうにゅう とりにく 牛乳 鶏肉 ウィンナー	にんじん たまねぎ キャベツ コーン ブロッコリー パセリ	こめこ 米粉パン じゃがいも シャーベット	683 26.8 26.8
夏休み							
8月 26	木	スパゲティ	ミートソース ゆで野菜 デザート	ぎゅうにゅう ふたにく 牛乳 豚肉 チーズ	にんじん たまねぎ ナス きゅうり キャベツ にんにく しょうが	スパゲティ 米粉 サラダ油 ごま油 マーガリン	740 31.3 28.6
27	金	むぎい 麦入りごはん	チキンカレー かいそう 海藻サラダ フロズンヨーグルト	ぎゅうにゅう とりにく 牛乳 鶏肉 チーズ 海藻	たまねぎ にんじん グリンピース コーン にんにく キャベツ	こめ むぎ むぎ 小麦粉 サラダ油 じゃがいも ヨーグルト	720 21.9 22.5



セタは、今から 3000年ほど前の中国で、ふたつの星が神の怒りをかったため、天の川をはさんで
別れ別れになり、年に一度だけ会うことを許されるという伝説から生まれた行事です。
日本では昔、セタに神様の乗り物として「きゅうりの馬」や「なすの牛」を供えていました。現在では、
お盆に祖先を迎える時の供え物になっています。

きゅうしょくもくひょう
給食目標

こんげつ
今月の地産地消

こんげつ
今月のおしらせ

きゅうしょく
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・なす・トマト
じゃがいも・キャベツ・かぼちゃ・アスパラガス

7日 豊郷地域学校園統一「セタメニュー」
16日 宮っ子ランチ
「平和を願って大いちょう献立」

