7月　給食こんだて表

宇都宮市立中央小学校

給食回数１３回　米飯１０回　県産小麦使用パン２回　米粉パン1回

日	曜	こんだてめい			おもなざいりょう 黄の食べ物 熱や力のもとになる	おもなざいりょう 赤の食べ物 血や肉、骨のもとになる	おもなざいりょう 緑の食べ物 体の調子を整える	栄養素 エネルギー(kcal)	栄養素 脂質(g)
								たんぱく質	塩分(g)
1	水	麦入りご飯	牛乳	さばの味噌煮　ひじきの炒り煮 野菜のにんにく醤油あえ	米，麦，こんにゃく，中ざら糖 ごま油，サラダ油	牛乳，さば，ひじき，鶏肉 さつま揚げ	もやし，きゃべつ，にんじん にんにく，枝豆	643 24.8	21.0 2.4
2	木	はちみつパン	牛乳	鶏肉のラタトゥイユ ポテトのチーズ煮 シークワーサーゼリー	コッペパン，じゃがいも，砂糖 オリーブオイル，マーガリン はちみつ	牛乳，鶏肉，ベーコン チーズ	ズッキーニ，なす，ピーマン，パセリ，りんご 赤ピーマン，黄ピーマン，玉ねぎ，トマト にんにく，シークワーサー	708 32.3	20.6 2.3
★旭中学校おすすめメニュー★ 3	金	麦入りご飯	牛乳	じゃこカツ　チョレギ風サラダ 韓国風味噌汁	米，麦，砂糖，ごま油 サラダ油，ごま	牛乳，たら，じゃこ，豚肉 豆腐，茎わかめ，味噌 のり	小松菜，きゃべつ，にんじん，にんにく もやし，ねぎ	650 18.0	19.7 2.6
★宮っ子ランチ　平和を願って大いちょう献立★ 6	月	十六穀ご飯	牛乳	県産豚肉ニラ入り餃子　からしあえ 大いちょう汁	米，十六穀，サラダ油，春雨 餃子の皮，小麦粉，でん粉 砂糖，ごま油	牛乳，豚肉，鶏肉，蒲鉾 かつお節	きゃべつ，にら，玉ねぎ，ねぎ，しょうが，もやし にんにく，きゅうり，大根，にんじん，小松菜	608 21.2	15.4 2.0
★七夕メニュー★ 7	火	酢飯	牛乳	セルフ五目ちらしずし　七夕汁 七夕デザート	米，麦，砂糖，こんにゃく サラダ油，そうめん，でん粉	牛乳，油揚げ，鶏肉，卵 ナルト，かつお節，寒天	たけのこ，干ししいたけ，にんじん，ごぼう かんぴょう，枝豆，小松菜，レモン，ぶどう	689 26.8	18.4 2.5
8	水	麦入りご飯	牛乳	あじの和風マリネ　おひたし 味噌汁	米，麦，でん粉，砂糖 じゃがいも，サラダ油	牛乳，あじ，味噌，かつお節	玉ねぎ，小松菜，きゃべつ，なす さやいんげん，にんじん，もやし	634 24.3	18.6 2.6
9	木	コッペパン	牛乳	セルフドライカレー こんにゃくサラダ（手作り中華ドレッシング） フローズンヨーグルト	コッペパン，小麦粉 サラダ油，こんにゃく ごま油	牛乳，豚肉，海藻サラダ ヨーグルト	玉ねぎ，にんじん，にんにく，もやし パセリ，とうもろこし，きゃべつ	702 30.0	24.5 2.3
10	金	麦入りご飯	牛乳	セルフ鶏そぼろ　野菜の中華あえ かんぴょうの卵とじ汁	米，麦，砂糖	牛乳，鶏肉，卵 味噌，かつお節	玉ねぎ，にんじん，干ししいたけ，小松菜 グリンピース，きゅうり，かんぴょう，もやし，ねぎ きくらげ	619 32.3	14.2 2.6
13	月	麦入りご飯	牛乳	ササミチーズフライ　さっぱりあえ もずくスープ　はちみつレモンゼリー	米，麦，サラダ油，パン粉 小麦粉，はちみつ	牛乳，鶏肉，のり，もずく チーズ	小松菜，きゃべつ，たけのこ，しょうが，ねぎ にんじん，みつば，干ししいたけ，レモン	690 22.3	17.4 2.2
14	火	麦入りご飯	牛乳	白身魚の味噌漬焼き ゆで野菜　和風ドレッシング 豚肉とじゃがいもの煮つけ	米，麦，でん粉，サラダ油 砂糖，しらたき，じゃがいも	牛乳，さわら，豚肉 味噌	きゅうり，きゃべつ，もやし，とうもろこし にんじん　玉ねぎ	673 27.4	17.7 1.7
15	水	菜飯ご飯	牛乳	豚しゃぶ　味噌汁 冷奴　しょうゆ	米，麦，じゃがいも ごま，砂糖	牛乳，豚肉，油揚げ，豆乳 味噌，かつお節，わかめ	きゃべつ，もやし，きゅうり，にんじん 小松菜，大根菜，京菜	635 31.1	16.5 3.2
16	木	米粉パン	牛乳	りんごジャム　ミネストローネ ハンバーグ　ゆで野菜	米粉パン，スパゲティ 砂糖，サラダ油，じゃがいも	牛乳，豚肉，鶏肉 ベーコン	きゃべつ，もやし，にんじん，玉ねぎ セロリー，トマト，りんご	591 25.4	24.1 2.4
★2年生ふれあい給食 17	金	麦入りご飯	牛乳	夏野菜カレー　フルーツポンチ 型抜きチーズ	米，麦，サラダ油，砂糖	牛乳，豚肉，チーズ	なす，玉ねぎ，かぼちゃ，ピーマン，ズッキーニ にんにく，トマト，みかん，パイン，ぶどう	761 22.3	22.1 2.4
							平均値	662 26.0	19.2 2.4

中学年児童(3，4年生)1人1回当たりの学校給食摂取基準
・エネルギー　650kcal　・たんぱく質　21．1～32．5g・脂質　14．4～21．7g　・塩分　2．0g

色がついている野菜は宇都宮市産です。
中央小は地産地消を推進してまいります。

◆◇7月の給食目標◇◆

暑さに負けず，しっかり食べよう！

主食（ごはん・パン・麺）
主菜（肉・魚・卵・大豆料理）
副菜（野菜・きのこ・いも・海藻）
汁物を交互に食べよう！

夏の行事食いろいろ

7/2 ごろ（夏至から11日目～七夕までの5日間）	7/7	7/13～16（または8/13～16）	7月下旬ごろ（2026年は7/26）
半夏生	七夕	お盆	土用の丑の日
タコ（関西地方） 焼きサバ（福井県）	そうめん	精進料理	ウナギ「う」のつく食べ物

7/7 七夕「そうめん」に込める願い

七夕には，「そうめん」を食べて邪気を払い，無病息災を願う風習があります。これは，中国の伝説と食べ物に由来するもので，もとはそうめんではなく，「索餅」というお菓子が食べられていました。索餅は，小麦粉や米粉に水を加えて練り，縄のような形にねじったもので，そうめんの原型とされています。

索米（さくべい）