

令和3年 7月分 給食献立予定表

宇都宮市立横川西小学校

給食実施回数15回(米飯 12回 米粉パン 0回) 県産小麦使用 0回

日 付	飲み物	主食	副食	行事	お も な ざ い り よ う						加リー(kcal) タバ ^(g) / 質 ^(g) 脂質 ^(g) 食塩 ^(g)
					体をつくるもとになる		体の調子をととのえる		エネルギーのもとになる		
					魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・乳製品・小魚・海そうなど	色のこい野菜	その他の野菜・果物	こく類・いも類・さとう・菓子	油類	
1 (木)	牛乳	麦入りごはん	タコライスの具 (タコミート、レタス、トマト、チーズ) たまごとわかめのスープ げんきヨーグルト		ぶた肉 たまご	牛乳 わかめ チーズ ヨーグルト	にんじん トマト レタス	たまねぎ にんにく しょうが レタス	こめ むぎ 片栗粉	サラダ油	681 28.0 21.3 2.0
2 (金)	牛乳	麦入りごはん	焼きパオシュウ ゴーヤーチャンプルー くきわかめのスープ		ぶた肉 たまご ツナ ベーコン	牛乳 茎わかめ	にんじん	キャベツ もやし だけのご ゴーヤー	こめ 餃子の皮 さとう 塩ラーメンの素 むぎ	ごま油 サラダ油	601 22.3 18.3 1.4
5 (月)	牛乳	麦入りごはん	とり肉のハニーマスタード焼き 夏のミニサラダ エスニックスープ レアチーズデザート (いちご味)		とり肉 ほたて	牛乳 レアチーズ	にんじん	きゅうり コーン にんじん キャベツ レタス にんにく	こめ むぎ はちみつ はるさめ	サラダ油 ごま油	711 20.0 24.4 2.4
6 (火)	牛乳	麦入りごはん	赤うおのかすづけ焼き 野菜のにんにくしょうゆあえ ひじきと大豆のいり煮		赤魚 油あげ 大豆 さつまあげ	牛乳 ひじき	にんじん	キャベツ にんにく もやし	こめ ざらめ こんにゃく むぎ	サラダ油	607 27.0 16.8 2.0
7 (水)	牛乳	五目ちらしずし (きんしたまご)	星コロッケ たなばた汁 あまのがわゼリー	七夕献立	油あげ たまご とり肉 なると かつお節	牛乳 コロッケ	にんじん こまつな えだまめ	しいたけ かんぴょう ごぼう だけのご ブルーベリー ねぎ	こめ さとう そうめん こんにゃく ゼリーの素	サラダ油	727 25.1 21.9 3.0
8 (木)	牛乳	コッペパン	ドライカレーサンドの具 (ドライカレー、レタス) かいそうサラダ 青じそドレッシング オレンジ		ぶた肉 牛乳	牛乳 海藻ミックス	にんじん パセリ	たまねぎ にんにく きゅうり キャベツ コーン オレンジ	パン 小麦粉	サラダ油	552 25.9 20.2 2.4
9 (金)	牛乳	麦入りごはん	ハムカツ ソース いそべあえ 切りぼしだいこんの煮つけ		ハム さつまあげ あぶらあげ たまご	牛乳 のり	ほうれん草 にんじん	キャベツ だいこん	むぎ さとう こめ 小麦粉 パン粉	サラダ油	655 22.9 17.1 2.6
12 (月)	牛乳	麦入りごはん	しもつけ丼の具 (とりの塩だれいため、レタス) かんぴょうの卵とし ひゅうがなつゼリー		とり肉 たまご みそ かつお節	牛乳	にんじん ほうれん草	しょうが きゅうり ねぎ かんぴょう ひゅうがなつ レタス	こめ ゼリーの素 むぎ	サラダ油	603 28.6 14.2 1.9
13 (火)	牛乳	麦入りごはん	ポークソテーアップルソースがけ こんにゃくサラダ 和風ゴマしょうゆドレッシング 夏野菜のみそ汁		ぶた肉 みそ かつお節	牛乳 海藻ミックス	さやいんげん	たまねぎ キャベツ なす リンゴ コーン レモン	こめ さとう むぎ こんにゃく	ごま	648 25.3 22.0 2.0
14 (水)	牛乳	ツナトースト	キャベツのスープ 手作りフルーツヨーグルト		ツナ ベーコン	牛乳 ヨーグルト	にんじん	パセリ キャベツ たまねぎ マッシュルーム みかん パイナップル もち	パン さとう 和風ドレッシング	マーガリン	625 25.1 24.6 2.7
15 (木)	牛乳	ごこくごはん	いかのチリソースがけ ゆで野菜 かんこくナムルドレッシング とうがんスープ		いか とり肉	牛乳	こまつな にんじん	しょうが キャベツ にんにく ねぎ とうがん しいたけ	こめ 片栗粉 ごこく さとう	ごま油 サラダ油	636 25.4 18.2 2.0
16 (金)	牛乳	げんまい入りごはん	モロの和風マリネ おひたし こんにゃくのきんぴら		モロ かつお節	牛乳	こまつな にんじん さやいんげん	たまねぎ キャベツ ごぼう	こめ 片栗粉 さとう こんにゃく 玄米	ごま サラダ油	562 23.9 14.2 2.0
19 (月)	牛乳	じゅうろっこくごはん	宮っ子あげぎょうざ からしあえ 大いちょう汁 ミヤリーマスカットゼリー	宮っ子ランチ【夏】	とり肉 かまぼこ かつお節 宮っ子ぎょうざ	牛乳	こまつな にんじん にら	もやし きゅうり ねぎ マスカット だいこん	こめ 十六穀米 はるさめ ゼリーの素 さとう	サラダ油	604 19.2 16.8 1.5
20 (火)	牛乳	わかめごはん	れいしゃぶ (ゆで豚・ゆで野菜・ごまドレッシング) ひややっこ じゃがいもと玉ねぎのみそ汁		かつお節 ぶた肉 みそ とうふ	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	もやし キャベツ きゅうり たまねぎ	こめ じゃがいも むぎ		626 31.4 15.7 2.1
21 (水)	牛乳	スパゲティー	トマトソース ゆで野菜 イタリアンドレッシング ダブルシュクリーム		ぶた肉 ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん たまご グリーンピース	たまねぎ キャベツ	スパゲティー ざらめ ブチシュー	サラダ油	671 26.6 26.2 1.3

☆都合により献立を変更することがあります。ご了承ください。
☆野菜のマークは、よっぺさんの野菜を使用した献立に表記するマークです。
☆7日は七夕献立です。七夕汁にはラッキースターにんじんが各クラス1個入っています。
ラッキースターにんじんが入っていた人は、今年1年ラッキースターです！お楽しみに♪
☆19日は宮っ子ランチです。今回は「夏」大いちょうランチです。お楽しみに♪

	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)
国で決めた平均	650	27.6	17~21	2.0未満
横川西小の 今月の平均	633	25.1	19.4	2.1



横川西小学校に納品される食材の主な産地をお知らせします。



ご飯 … 「宇都宮産」コシヒカリ 100%のお米です。



牛乳 … 「栃木県産」生乳を 100%使用した牛乳です。



豚肉 … 「栃木県産」の豚肉が主に納品される予定です。



鶏肉 … 「岩手県産」の鶏肉が主に納品される予定です。



野菜 … 野菜については、事前に産地を知ることができませんが、最新の情報をもとに、新鮮で安全なものを納入するように業者に依頼し、納品された食材の安全を確認して給食に使用します。



【今月の地産地消】
よかっぺさんより「にんじん」「じゃがいも」「たまねぎ」
「にんにく」が納品される予定です。