



令和3年7月
献立予定表



都合により、献立を変更することがあります。

| 曜日 | 献立名 | 主に体の組織をつくる食品群 | | 主に体の調子を整える食品群 | | 主に体のエネルギーになる食品群 | | エネルギー kcal | 蛋白質 g | |
|-----------|--------------------|----------------------|--------------------|-------------------|---------------------------|--------------------|-----------|------------|-------|------|
| | | 1群 魚・肉・卵 豆・豆製品 | 2群 牛乳・小魚 海そう | 3群 緑黄色野菜 | 4群 その他の野菜 果物 | 5群 穀類・いも類 砂糖 | 6群 油脂類 | | | |
| 1(木) | 麦入りごはん | | | | | 米・麦 | | 862 | 34.6 | |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | | |
| | プルコギ風炒め物 | 豚肉 | | にんじん にら | 玉ねぎ もやし しょうが しいたけ にんにく | 砂糖 | ごま ごま油 | | | |
| | トックスープ | 卵 ハム | | 小松菜 にんじん | キャベツ ねぎ | トック | | | | |
| | 韓国のに | | のに | | | | ごま油 | | | 25.1 |
| 2(金) | 麦入りごはん | | | | | 米・麦 | | 850 | 34.7 | |
| | セルフ鶏そぼろ丼 | 鶏肉 | | にんじん | たまねぎ ししいたけ 枝豆 | 砂糖 | 油 | | | |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | | |
| | 磯辺あえ | のに | | 小松菜 | キャベツ もやし | | | | | |
| | みそ汁 | 味噌 豆腐 油揚げ | わかめ | | ねぎ | | | | | 25.2 |
| アセロラゼリー | | | | アセロラ | 砂糖 | | | | | |
| 5(月) | 麦入りごはん | | | | | 米・麦 | | 800 | 37.5 | |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | | |
| | みなみかますの西京焼き | ミナミカマス みそ | | | | 砂糖 | | | | |
| | 青梗菜ともやしのソテー | ハム | | 青梗菜 | もやし にんにく | | 油 | | | 24.2 |
| ひじきと大豆の煮物 | 大豆 油揚げ 鶏肉 さつま揚げ | ひじき | にんじん | | 砂糖 | 油 | | | | |
| 6(火) | 米粉パン | | 脱脂粉乳 | | | 米粉 砂糖 | | 826 | 39.5 | |
| | いちごジャム | | | | いちご | 砂糖 | | | | |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | | |
| | 鶏肉のラタトゥユ | 鶏肉 ベーコン | | トマト ピーマン | 玉ねぎ スズキ二 なす にんにく | | 油 | | | |
| | ポテトのチーズ煮 | | チーズ | パセリ | | じゃがいも | バター | | | 30.2 |
| すいか | | | | すいか | | | | | | |
| 7(水) | 五目ちらし寿司 | 鶏肉 卵 | | にんじん | たけのこ かんぴょう しいたけ ごぼう 枝豆 | 米 麦 砂糖 | 油 | 791 | 29.1 | |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | | |
| | 星のコロケ | 豚肉 | | | | じゃがいも パン粉 | 油 | | | |
| | ブロッコリーとキャベツのソテー | ベーコン | | ブロッコリー | キャベツ | | 油 | | | |
| | 七夕汁 | なると 鶏肉 | | にんじん こまつな | ねぎ | そうめん | | | | 25.4 |
| 七夕ゼリー | | 寒天 | | ブルーベリー みかん レモン | 砂糖 水あめ | | | | | |
| 8(木) | ペペロンチーノ | ベーコン | | パセリ | にんにく | スパゲティ | 油 | 805 | 30.5 | |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | | |
| | ゆで野菜サラダ | | | ほうれん草 にんじん | キャベツ コーン | | | | | |
| | 香味中華ドレッシング | | | | | | ドレッシング | | | |
| | ミネストローネスープ | ひよこ豆 ウィンナー | | にんじん トマト | たまねぎ セロリ キャベツ にんにく | じゃがいも | | | | 29.5 |
| 米粉ドッグ | 卵 | 乳 | | | 米粉 砂糖 | | | | | |
| 9(金) | 宇河総体大会（給食なし） | | | | | | | | | |



15日(木)は、「宮っ子ランチ献立」です

太平洋戦争末期に米軍機により空襲を受けて宇都宮市の市街地の大半が焼失してしまいましたが、戦後、人々がたくましく生き抜いてきたことに誇りを持ち、自分もがんばろうという意欲をもたせる献立です。「宮っ子ランチ餃子」は、栃木県産の豚肉・にら・かんぴょうを使用した、お肉と野菜のバランスが良い餃子です。

給食で
愉快だ
宇都宮
UTSUNOMIYA





| 曜日 | 献立名 | 主に体の組織をつくる食品群 | | 主に体の調子を整える食品群 | | 主に体のエネルギーになる食品群 | | エネルギー kcal | 蛋白質 g |
|-----------|----------------|----------------------|--------------------|------------------|--------------------------|--------------------|--------------|------------|-------|
| | | 1群 魚・肉・卵 豆・豆製品 | 2群 牛乳・小魚 海そう | 3群 緑黄色野菜 | 4群 その他の野菜 果物 | 5群 穀類・いも類 砂糖 | 6群 油脂類 | | |
| 12(月) | 麦入りごはん | | | | | 米 麦 | | 814 | 38.1 |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | |
| | あじのねぎ塩焼き | あじ | | | ねぎ | | ごま油 | 25.0 | 3.4 |
| | ゴーヤチャンプル | 卵 ベーコン 厚揚げ | | にがうり | もやし | | ごま油 | | |
| | 豚肉とごぼうの煮物 | 豚肉 | | にんじん | ごぼう えのき しょうが | 砂糖 | 油 | | |
| 13(火) | 麦入りごはん ふりかけ | さけ | | | | 米 麦 | ごま | 874 | 38.3 |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | |
| | 鶏肉と大豆のみそ炒め | 鶏肉 大豆 みそ | | いんげん にんじん | たけのこ しいたけ | 片栗粉 砂糖 | 油 | 28.4 | 2.3 |
| | にらたまスープ | 卵 | | にら | 玉ねぎ | | | | |
| | グレープフルーツ | | | | グレープフルーツ | | | | |
| 14(水) | ツナトースト | ツナ | 脱脂粉乳 | バセリ | 玉ねぎ マッシュルーム | 小麦粉 砂糖 | ドレッシング | 793 | 33.0 |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | |
| | サマースープ | 鶏肉 | | トマト にんじん | 玉ねぎ キャベツ にんにく | じゃがいも | 油 | 25.6 | 3.8 |
| | フルーツヨーグルト | | ヨーグルト | | みかん パイン ぶどう | 砂糖 ナタデココ | | | |
| 15(木) | 麦入りごはん 味付けのり | | のり | | | 米・麦 | | 807 | 24.9 |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | |
| | 宮っ子ランチ餃子 | 豚肉 | | にら | かんぴょう | 小麦粉 | 油 | 20.5 | 2.3 |
| | からしあえ 宮っ子ランチ献立 | | | にんじん | もやし | 春雨 | ごま | | |
| | 大いちょう汁 | 鶏肉 かまぼこ | | 小松菜 にんじん | 大根 ねぎ | | 油 | | |
| マスカットゼリー | | | | マスカット | 砂糖 | | | | |
| 16(金) | わかめごはん | | わかめ | | | 米 麦 | | 847 | 34.6 |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | |
| | 豚しゃぶ | 豚肉 | | にんじん | キャベツ もやし きゅうり | | 油 | 27.0 | 3.3 |
| | 香りごまドレッシング | | | | | | ごま ドレッシング | | |
| | 冷奴 | 豆腐 | | | | | | | |
| みそ汁 | 味噌 | | こまつな | たまねぎ | じゃがいも | | | | |
| 19(月) | 麦入りごはん | | | | | 米・麦 | | 924 | 27.1 |
| | 夏野菜のカレー | 豚肉 ベーコン | 粉チーズ | かぼちゃ トマト ピーマン | 玉ねぎ なす しょうが にんにく スズキニ | じゃがいも | 油 ルウ | | |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | 23.5 | 1.9 |
| | フルーツポンチ | 豆乳 | | | みかん パイン 桃 | 砂糖 | | | |
| 型抜きチーズ | | チーズ | | | | | | | |
| 20(火) | 麦入りごはん | | | | | 米 麦 | | 880 | 30.6 |
| | セルフタコライス | 豚肉 | チーズ | トマト にんじん | 玉ねぎ にんにく レタス | 砂糖 | 油 | | |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | 29.2 | 2.7 |
| | 冬瓜スープ | ベーコン | | チンゲン菜 にんじん | トウガン しいたけ ねぎ しょうが | | ごま油 | | |
| | ガリガリ君ソーダ | セレクト給食 | | | りんご ライム | 砂糖 | | | |
| とちおとめ苺アイス | 卵 | 乳 | | いちご | 砂糖 | | | | |

今月のミネラル平均 カルシウム:414mg 鉄分:3.8mg

基準値 830 26.9~41.5
18.4~27.6 2.5

この日は、塩分が少し高めです。間食などで塩分をとり過ぎないように気をつけましょう。
野菜や果物に含まれるカリウムが、塩分の調整に役立ちます。



※夏季休業後の給食は、
8月30日(月)からです。