



# 令和5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 | たんぱく質 g |
|-------|--------------|----------------------|--------------------|----------------|----------------------|--------------------|-----------|------------|---------|
|       |              | 1群<br>魚・肉・卵<br>豆・豆製品 | 2群<br>牛乳・小魚<br>海そう | 3群<br>緑黄色野菜    | 4群<br>その他の野菜<br>果物   | 5群<br>穀類・いも類<br>砂糖 | 6群<br>油脂類 | 脂質 g       | 塩分 g    |
| 3(月)  | 麦入りごはん       |                      |                    |                |                      | 米 麦                |           |            |         |
|       | 牛乳           |                      | 牛乳                 |                |                      |                    |           | 780        | 29.1    |
|       | プルコギ風炒め物     | 豚肉                   |                    | にんじん にら        | 玉葱 もやし 椎茸<br>にんにく 生姜 | 砂糖                 | ごま 油      |            |         |
|       | チンゲン菜と豆腐のスープ | 豆腐                   |                    | チンゲンサイ<br>にんじん | ねぎ                   |                    |           | 22.4       | 2.2     |
|       | 冷凍パイ         |                      |                    |                | パイナップル               |                    |           |            |         |
| 4(火)  | 麦入りごはん       |                      |                    |                |                      | 米 麦                |           |            |         |
|       | 牛乳           |                      | 牛乳                 |                |                      |                    |           | 748        | 23.7    |
|       | いわしのカリカリフライ  |                      | いわし                |                | しょうが                 | 米粉 じゃがいも           | 油         |            |         |
|       | おひたし         |                      |                    | にんじん 小松菜       | キャベツ                 |                    | ごま        | 20.2       | 2.2     |
|       | みそ汁          | みそ                   | わかめ                | さやいんげん         | 玉ねぎ                  | じゃがいも              |           |            |         |
| 5(水)  | コッペパン        |                      | 脱脂粉乳               |                |                      | 小麦粉 砂糖             |           |            |         |
|       | セルフドライカレーサンド | 豚肉                   |                    | にんじん パセリ       | たまねぎ にんにく            |                    | ルウ 油      | 878        | 35.4    |
|       | 牛乳           |                      | 牛乳                 |                |                      |                    |           |            |         |
|       | ゆで野菜サラダ      |                      |                    |                | もやし キャベツ<br>きゅうり     |                    |           |            |         |
|       | 和風ドレッシング     |                      |                    |                |                      |                    | ドレッシング    |            |         |
|       | 洋風卵スープ       | ベーコン 卵               |                    | にんじん 小松菜       | たまねぎ セロリー            | じゃがいも              |           | 33.4       | 3.4     |
|       | いちごプリン       |                      | 牛乳                 |                | いちご                  | 砂糖                 |           |            |         |
| 6(木)  | 麦入りごはん       |                      |                    |                |                      | 米 麦                |           |            |         |
|       | 牛乳           |                      | 牛乳                 |                |                      |                    |           | 805        | 35.1    |
|       | 鶏肉の味噌漬焼き     | 鶏肉 みそ                |                    |                | しょうが                 | 砂糖                 |           |            |         |
|       | ゴーヤチャンプル     | 卵 ベーコン<br>厚揚げ        |                    | にがうり           | もやし                  |                    | ごま油       | 24.9       | 2.9     |
|       | 茎わかめスープ      | 豚肉                   | 茎わかめ               | にんじん           | キャベツ もやし             |                    | ごま油       |            |         |
| 7(金)  | 五目ちらし寿司      | 鶏肉 卵<br>油揚げ          |                    | にんじん           | 筍 ごぼう 枝豆<br>かんぴょう 椎茸 | 米 麦 砂糖             | 油         | 816        | 28.8    |
|       | 牛乳           |                      | 牛乳                 |                |                      |                    |           |            |         |
|       | 星コロッケ        | 豚肉                   |                    |                |                      | じゃがいも パン粉          | 油         |            |         |
|       | 七夕汁          | なると 鶏肉               |                    | にんじん こまつな      | ねぎ                   | そうめん               |           | 28.0       | 3.9     |
|       | 七夕クレープ       | 豆乳                   |                    |                | レモン<br>さくらんぼ         | 砂糖 水あめ             |           |            |         |
| 10(月) | 麦入りごはん       |                      |                    |                |                      | 米 麦                |           |            |         |
|       | 牛乳           |                      | 牛乳                 |                |                      |                    |           | 783        | 26.8    |
|       | さばのみそ煮       | さば みそ                |                    |                |                      | 砂糖                 |           |            |         |
|       | 磯辺和え         |                      | のり                 | 小松菜            | キャベツ                 |                    |           | 23.9       | 1.8     |
|       | 豚肉と切干大根の炒め物  | 豚肉                   |                    | にんじん<br>さやいんげん | 切干大根 にんにく            | 砂糖                 | ごま 油      |            |         |
| 11(火) | 麦入りごはん       |                      |                    |                |                      | 米 麦                |           |            |         |
|       | セルフタコライス     | 豚肉 牛肉                | チーズ                | にんじん           | 玉ねぎ にんにく<br>レタス      |                    | 油         | 836        | 37.6    |
|       | 牛乳           |                      | 牛乳                 |                |                      |                    |           |            |         |
|       | もずくスープ       | 豆腐                   | もずく                | にんじん           | 椎茸 ねぎ 生姜 筍           |                    |           | 20.4       | 3.4     |
|       | 日向夏ゼリー       |                      |                    |                | 日向夏                  | 砂糖                 |           |            |         |

14日(金)は、「宮っ子ランチ」です

給食で  
愉快だ  
宇都宮  
UTSUNOMIYA



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。



|                                        |                     | 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<br>kcal | たんぱく質<br>g    |
|----------------------------------------|---------------------|----------------------|-----------------------|------------------|--------------------------|--------------------|-----------|---------------|---------------|
|                                        |                     | 1群<br>魚・肉・卵<br>豆・豆製品 | 2群<br>牛乳・小魚<br>海そう    | 3群<br>緑黄色野菜      | 4群<br>その他の野菜<br>果物       | 5群<br>穀類・いも類<br>砂糖 | 6群<br>油脂類 | 脂質<br>g       | 塩分<br>g       |
| 12(水)                                  | 献立名                 |                      |                       |                  |                          |                    |           |               |               |
|                                        | ピザトースト              | サラミソーセージ             | チーズ<br>脱脂粉乳           | ピーマン             | 玉ねぎ マッシュルーム              | 小麦粉 砂糖             |           | 829           | 32.0          |
|                                        | 牛乳                  |                      | 牛乳                    |                  |                          |                    |           |               |               |
|                                        | 野菜スープ               | ベーコン                 |                       | にんじん 小松菜         | キャベツ たまねぎ                |                    | 油         | 27.2          | 3.3           |
| 13(木)                                  | フルーツヨーグルト           |                      | ヨーグルト                 |                  | みかん パイン<br>ぶどう           | 砂糖 ナタデココ           |           |               |               |
|                                        | 麦入りごはん              |                      |                       |                  |                          | 米 麦                |           |               |               |
|                                        | セルフ豚バラねぎ塩丼          | 豚肉                   |                       | にら にんじん          | ねぎ 生姜 にんにく<br>玉葱 もやし レモン | 片栗粉                | ごま油       | 855           | 28.8          |
|                                        | 牛乳                  |                      | 牛乳                    |                  |                          |                    |           |               |               |
| 14(金)                                  | 冷奴                  | 豆腐                   |                       |                  |                          |                    |           | 28.7          | 2.9           |
|                                        | みそ汁                 | みそ                   |                       | こまつな             | たまねぎ                     | じゃがいも              |           |               |               |
|                                        | 十六穀ごはん              |                      |                       |                  |                          | 米 麦                |           |               |               |
|                                        | 牛乳                  |                      | 牛乳                    |                  |                          |                    |           | 831           | 26.0          |
| 18(火)                                  | 宮っ子ランチ餃子            | 豚肉                   |                       | にら               | かんぴょう                    | 小麦粉                | 油         |               |               |
|                                        | からし和え               |                      |                       | にんじん             | もやし きゅうり                 | 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         | 20.8          | 2.6           |
|                                        | マスカットゼリー            |                      |                       |                  | マスカット                    | 砂糖                 |           |               |               |
| 19(水)                                  | 麦入りごはん              |                      |                       |                  |                          | 米 麦                |           |               |               |
|                                        | 牛乳                  |                      | 牛乳                    |                  |                          |                    |           | 757           | 30.6          |
|                                        | いかのチリソース            | いか                   |                       |                  | ねぎ にんにく 生姜               | 片栗粉 砂糖             | ごま油       |               |               |
|                                        | ナムル                 |                      |                       | ほうれん草 にんじん       | もやし                      |                    | ごま油       |               |               |
| 20(木)                                  | とうがんスープ             | 鶏肉                   |                       | にんじん<br>チンゲンサイ   | とうがん しょうが                |                    |           | 20.3          | 2.5           |
|                                        | 韓国のり                |                      | のり                    |                  |                          |                    |           |               |               |
|                                        | アップルロール             |                      | 脱脂粉乳                  |                  | りんご                      | 小麦粉 砂糖             | マーガリン     | 792           | 28.4          |
|                                        | 牛乳                  |                      | 牛乳                    |                  |                          |                    |           |               |               |
| 21(金)                                  | ウィンナーと白いんげん豆の Pasta | ウィンナー<br>大福豆         |                       | トマト              | 玉ねぎ にんにく<br>マッシュルーム      | Pasta              | 油         |               |               |
|                                        | キャベツのスープ            | ベーコン                 |                       | にんじん パセリ         | 玉ねぎ キャベツ                 | 砂糖                 |           | 24.9          | 4.1           |
|                                        | 洋梨コンポート             |                      |                       |                  | 洋梨                       | 砂糖                 |           |               |               |
|                                        | 夏野菜のカレー             | 鶏肉 ベーコン              | チーズ                   | かぼちゃ トマト<br>ピーマン | 玉ねぎ スキーマ<br>なす 生姜 にんにく   | じゃがいも              | 油         | 895           | 28.0          |
| 22(土)                                  | 牛乳                  |                      | 牛乳                    |                  |                          |                    |           |               |               |
|                                        | 海そうサラダ              |                      | わかめ くわがめ<br>こんぶ とさかのり | にんじん             | キャベツ コーン                 |                    |           |               |               |
|                                        | 中華ドレッシング            |                      |                       |                  |                          |                    | ドレッシング    |               |               |
|                                        | ガリガリ君カップ            |                      |                       |                  | りんご ライム                  | 砂糖                 |           |               |               |
| 23(日)                                  | フロースンヨーグルト          |                      | 乳                     |                  |                          | 砂糖                 |           | 23.5          | 3.0           |
|                                        | モチクリームアイス           |                      | 乳                     |                  |                          | 砂糖 もち米             |           |               |               |
| 今月のミネラル平均 カルシウム:389mg 鉄分:3.0mg 塩分:2.9g |                     |                      |                       |                  |                          |                    |           | 基準値           | 830 26.9~41.5 |
|                                        |                     |                      |                       |                  |                          |                    |           |               | 18.4~27.6 2.5 |

## 「夏休み」大切にしてほしい、栄養バランス！！

蒸し暑くて「夏バテ」を起こすと食欲がなくなり、偏った食事になってしまいがちです。暑い夏を元気に過ごすためにも、食事に香辛料やかんきつ類などを取り入れて食欲増進を図り、栄養バランスのよい食事を心がけましょう。



※夏季休業後の給食は、  
8月30日（水）からです。