

# 7月 こんだてていいひょう



令和7年度

宇都宮市立陽東小学校

★印：地域学校園統一献立

| ひづけ    | こ ん だ て め い                                           | エネルギー(100gあたり)<br>たんぱく質(g)<br>脂質(g)<br>炭水化物(g) | おも な ざ い り ょ う                            |                                                        |                                               |                                                | ちょうみりょう |
|--------|-------------------------------------------------------|------------------------------------------------|-------------------------------------------|--------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|------------------------------------------------|---------|
|        |                                                       |                                                | あかのしよくひん<br>ちやにくになる                       | みどりのしよくひん<br>からだのちようしをとのえる                             | きいろのしよくひん<br>ちからやねつのもとになる                     |                                                |         |
| 1 (火)  | ☆むぎいりごはん セルフちゅうかどん ぎゅうにゅう<br>チンゲンサイととうふのスープ セノピーゼリー   | 668<br>26<br>19.6<br>1.4                       | ぎゅうにゅう かまぼこ<br>ぶたにく とうふ<br>たまご いか         | しょうが たまねぎ<br>にんじん とうふ<br>たけのこ チンゲンサイ<br>しいたけ きくらげ      | こめ むぎ<br>サラダあぶら さとう<br>でんぶん ごまあぶら<br>セノピーゼリー  | さけ しお しょうゆ<br>ちゅうかスープのもと<br>とりガラスープのもと<br>コンソメ |         |
| 2 (水)  | ☆コッペパン セルフおさかなソーセージフライサンド<br>ぎゅうにゅう カレーキャベツ サマーシチュー   | 638<br>24.2<br>23.1<br>2.8                     | ぎゅうにゅう とり<br>ぎよくソーセージ                     | キャベツ にんじん<br>たまねぎ トマト<br>にんにく                          | コッペパン サラダあぶら<br>さとう じゃがいも<br>パンこ              | ウスターソース あかワイン<br>ケチャップ しお<br>カレーこ こしょう<br>コンソメ |         |
| 3 (木)  | むぎいりごはん ぎゅうにゅう あかうおのかすづけ<br>やさいのにんにくしょうゆあえ ひじきとだいずのもの | 607<br>27<br>16.8<br>1.8                       | ぎゅうにゅう あかう<br>ひじき さつまあげ<br>だいず あぶらあげ      | もやし キャベツ<br>にんじん にんにく                                  | こめ むぎ<br>ぎらめ サラダあぶら<br>こんにやく ごまあぶら            | しょうゆ さけかす                                      |         |
| 4 (金)  | むぎいりごはん ぎゅうにゅう メンチカツ<br>ゴーヤーチャンプルー わかめスープ             | 654<br>26.2<br>21.2<br>1.6                     | ぎゅうにゅう ぶたにく<br>とり とうふ<br>まぐろツナ たまご<br>わかめ | にがうり もやし<br>にんじん ねぎ                                    | こめ むぎ<br>サラダあぶら ごまあぶら<br>はるさめ ごま<br>パンこ       | しお こしょう しょうゆ<br>ちゅうかスープのもと                     |         |
| 7 (月)  | ☆ごもくちらしずし ぎゅうにゅう<br>たなばたじる たなばたゼリー                    | 672<br>26.4<br>17.6<br>2.4                     | ぎゅうにゅう とり<br>のり たまご<br>あぶらあげ うおめん<br>なると  | たけのこ しいたけ<br>にんじん かんぴょう<br>ごぼう こまつな<br>ねぎ えだまめ         | こめ むぎ<br>さとう こんにやく<br>サラダあぶら<br>たなばたゼリー       | す しお しょうゆ<br>さけ かつおだし                          |         |
| 8 (火)  | むぎいりごはん ぶたにくのしょうがいため<br>ぎゅうにゅう ゆでやさい なつとう             | 656<br>27.5<br>21.6<br>1.6                     | ぎゅうにゅう ぶたにく<br>なつとう                       | たまねぎ こまつな<br>にんじん しょうが<br>キャベツ とうもろこし                  | こめ むぎ<br>サラダあぶら さとう                           | しょうゆ さけ<br>しおちゅうかドレッシング                        |         |
| 9 (水)  | ☆コッペパン セルフドライカレーサンド ぎゅうにゅう<br>かいそうサラダ いちごヨーグルト        | 660<br>29.2<br>23.6<br>2.4                     | ぎゅうにゅう とり<br>ヨーグルト わかめ<br>とさかおり ふのり       | たまねぎ にんじん<br>にんにく パセリ<br>キャベツ きゅうり<br>とうもろこし いちご       | コッペパン サラダあぶら<br>さとう                           | カレーこ ケチャップ<br>ウスターソース しお<br>パンパンジードレッシング       |         |
| 10 (木) | ☆むぎいりごはん ぎゅうにゅう あげぎょうざ<br>からしあえ おおいちようじる マスカットゼリー     | 583<br>18.9<br>15.5<br>1.5                     | ぎゅうにゅう とり<br>かまぼこ ぶたにく                    | きゅうり もやし<br>にんじん チンゲンサイ<br>だいこん ねぎ<br>からし              | こめ むぎ<br>サラダあぶら はるさめ<br>ごむぎこ<br>マスカットゼリー      | しょうゆ しお さけ<br>みりん かつおだし                        |         |
| 11 (金) | むぎいりごはん ぎゅうにゅう モロのこうみやき<br>いそべあえ こうやどうふのもの            | 620<br>32.6<br>15.9<br>1.6                     | ぎゅうにゅう モロ<br>のり とり<br>こうやどうふ              | にんにく ほうれんそう<br>キャベツ もやし<br>にんじん しいたけ<br>いんげん しょうが      | こめ むぎ<br>サラダあぶら さとう                           | しょうゆ す みりん<br>しちみつとうがらし<br>さけ                  |         |
| 14 (月) | ☆むぎいりごはん セルフとりそぼろどん ぎゅうにゅう<br>やさいのちゅうかあえ とうもろこし       | 630<br>28<br>14.7<br>2.0                       | ぎゅうにゅう とり                                 | たまねぎ にんじん<br>もやし きゅうり<br>とうもろこし えだまめ<br>しいたけ きくらげ      | こめ むぎ<br>さとう                                  | しょうゆ みりん<br>す ラーゆ しお                           |         |
| 15 (火) | むぎいりごはん ぎゅうにゅう アジのなんばんづけ<br>ごまあえ にらたまじる ミルメークコーヒー     | 677<br>28.2<br>21.2<br>2.4                     | ぎゅうにゅう あじ<br>たまご                          | ピーマン たまねぎ<br>にんじん ほうれんそう<br>キャベツ にら<br>えのき             | こめ むぎ<br>でんぶん サラダあぶら<br>さとう すりごま<br>ミルメークコーヒー | しお こしょう しょうゆ<br>す しちみつとうがらし<br>かつおだし みりん       |         |
| 16 (水) | ☆スパゲティー トマトソース ぎゅうにゅう<br>ゆでやさい かきごおり                  | 645<br>28.5<br>18<br>1.2                       | ぎゅうにゅう とり<br>たまねぎ                         | にんにく にんじん<br>たまねぎ トマト<br>グリーンピース キャベツ<br>ブロッコリー とうもろこし | スパゲティー サラダあぶら<br>ぎらめ かきごおり                    | あかワイン ケチャップ<br>ウスターソース こしょう<br>ゆずしょうゆドレッシング    |         |
| 17 (木) | ☆わかめごはん ぎゅうにゅう ぶたしゃぶ ごまドレッシング<br>ひややっこ だししょうゆ みそしる    | 664<br>33.2<br>19.3<br>2.7                     | ぎゅうにゅう わかめ<br>ぶたにく とうふ<br>あぶらあげ みそ        | キャベツ もやし<br>きゅうり にんじん<br>こまつな                          | こめ むぎ<br>じゃがいも                                | しょうゆ さけ<br>ごまドレッシング<br>かつおだし だししょうゆ            |         |
| 18 (金) | ☆ごくごくごはん なつやさいかレー ぎゅうにゅう<br>フルーツポンチ ベビーチーズ            | 756<br>25.6<br>22.6<br>1.9                     | ぎゅうにゅう とり<br>チーズ                          | なす たまねぎ<br>ズッキーニ かぼちゃ<br>ピーマン みかん<br>トマト もも バイン        | こめ むぎ<br>サラダあぶら さとう<br>いちごゼリー ひえ<br>あわ げんまい   | カレールウ ケチャップ<br>ウスターソース<br>しろワイン サイダー           |         |

★献立内容は、都合により変更することがあります。★栄養量は、中学年の値です。★小学校中学年一人一回あたりの学校給食摂取基準

|       | エネルギー<br>Kcal | たんぱく質<br>g | 脂質<br>% | カルシウム<br>mg | マグネシウム<br>mg | 鉄<br>mg | 亜鉛<br>mg | ビタミンA<br>μmg | ビタミンB1<br>mg | ビタミンB2<br>mg | ビタミンC<br>mg | 塩分相当量<br>g | 食物繊維<br>g |
|-------|---------------|------------|---------|-------------|--------------|---------|----------|--------------|--------------|--------------|-------------|------------|-----------|
| 基準値   | 650           | 26.0       | 18.1    | 350         | 50           | 3.0     | 2.0      | 200          | 0.40         | 0.40         | 25          | 2.0        | 4.5       |
| 7月平均値 | 652           | 27         | 19.3    | 353         | 95           | 3.5     | 3.0      | 252          | 0.61         | 0.58         | 31          | 1.9        | 4.6       |

**地域農産物** 平石農産物直売所のみなさまに、地域の農産物を納めてもらっています。  
7月 トマト たまねぎ じゃがいも なす だいこん とうもろこし

☆地域学校園統一献立 7/1(火) 2(水) 4(金) 7(月) 9(水) 14(月) 16(水) 17(木) 18(金)

「学校給食食材の放射性物質検査結果について」  
にんじん(栃木県小山市)  
放射性ヨウ素 定量下限値未満 (<20)  
放射性セシウム 定量下限値未満 (<25)

