



令和7年度7月分 給食献立予定表



宇都宮市立清原東小学校

給食実施回数14回(米飯10回/米粉パン1回/県産小麦パン2回) ※食物アレルギーを新たに発症した場合は、すぐに学校にお知らせください。

日(曜)	献立名	エネルギーのもとになる	おもに体をつくる	おもに体の調子を整える	アレルギー (調味料も含む)	栄養価	
1(火)	主食 麦入りご飯	精白米・白麦米				エネルギー (kcal)	
	その他 牛乳		牛乳		牛乳	633	
	主菜 ササミチーズフライ	小麦粉・パン粉	鶏肉・チーズ		小麦・乳・大豆・鶏肉	たんぱく質(g)	
	副菜 さっぱりあえ		海苔	小松菜・キャベツ・人参	小麦・大豆	25.9	
	副菜 とうがんスープ	あぶら油	鶏肉	人参・冬瓜・干し椎茸・チンゲン菜	小麦・大豆・鶏肉・豚肉	脂質(g)	
						19.4	
2(水)	主食 麦入りご飯	精白米・白麦米				エネルギー (kcal)	
	その他 牛乳		牛乳		牛乳	608	
	主菜 焼き魚(赤魚粕漬)		赤魚			たんぱく質(g)	
	副菜 野菜のにんにく醤油あえ	ごま油		人参・キャベツ・もやし・にんにく	小麦・ごま・大豆	26.5	
副菜 五目きんぴら	こんにやく・油・砂糖・ごま	豚肉・さつま揚げ	ごぼう・人参・大根	小麦・ごま・大豆・豚肉	脂質(g)		
						16.3	
3(木)	主食 麦入りご飯	精白米・白麦米				エネルギー (kcal)	
	その他 牛乳		牛乳		牛乳	628	
	主菜 豚しゃぶ(ナムルドレ)	ドレッシング	豚肉	キャベツ・きゅうり・人参・もやし	小麦・ごま・大豆・鶏肉・豚肉	たんぱく質(g)	
	副菜 じゃがいもの味噌汁	じゃがいも	あぶら油揚げ・味噌・かつお節	小松菜	大豆	28.5	
						脂質(g)	
						17.8	
4(金)	主食 コッペパン	パン			小麦・乳	エネルギー (kcal)	
	主菜 セルフドライカレーサンド	小麦粉・油	鶏肉・豚肉	たまご・人参	小麦・鶏肉・豚肉・りんご	637	
	その他 牛乳		牛乳		牛乳	たんぱく質(g)	
	副菜 海藻サラダ		海藻	キャベツ・きゅうり・人参・コーン	小麦・大豆	27.6	
その他 フローゾンヨーグルト		ヨーグルト		牛乳	脂質(g)		
						21.1	
7(月)	七夕献立						エネルギー (kcal)
	主食 酢飯	精白米・白麦米・砂糖			小麦	662	
	主菜 五目ちらし寿司(具)	こんにやく・油・砂糖	あぶら油揚げ・鶏肉・鶏卵	たけのこ・人参・干し椎茸・ごぼう・グリーンピース・かんぴょう	小麦・卵・大豆・鶏肉	たんぱく質(g)	
	その他 牛乳		牛乳		牛乳	24.9	
	副菜 七夕汁		うお魚めん・鶏肉・なると	人参・小松菜・ねぎ	小麦・大豆・鶏肉	脂質(g)	
その他 天の川ゼリー	砂糖	寒天	みかん・ぶどう・レモン		16.7		
8(火)	主食 麦入りご飯	精白米・白麦米				エネルギー (kcal)	
	その他 牛乳		牛乳		牛乳	669	
	主菜 鶏肉のから揚げ	片栗粉・油	鶏肉		小麦・大豆・鶏肉	たんぱく質(g)	
	副菜 磯辺あえ		海苔	ほうれん草・キャベツ・もやし	小麦・大豆	24.7	
副菜 かんぴょうの味噌汁		味噌・かつお節	かんぴょう・たまご・にら	大豆	脂質(g)		
						23.5	
9(水)	主食 สปาゲッティ	สปาゲッティ・オリーブオイル			小麦	エネルギー (kcal)	
	主菜 トマトソース	油・ざらめ	豚肉・ベーコン・粉チーズ	人参・たまご・トマト・グリーンピース	牛乳・豚肉・りんご	638	
	その他 牛乳		牛乳		牛乳	たんぱく質(g)	
	副菜 ゆで野菜(フレンチドレ)	あぶら油		キャベツ・人参・もやし・コーン	小麦	24.3	
その他 日向夏ゼリー	砂糖		日向夏・シークワーサー		脂質(g)		
						19.9	
10(木)	あずま食品さんより納豆の寄贈						エネルギー (kcal)
	主食 麦入りご飯	精白米・白麦米				716	
	その他 牛乳		牛乳		牛乳	たんぱく質(g)	
	主菜 いわしの梅煮	片栗粉・砂糖	いわし	梅肉	小麦・大豆	32.0	
	副菜 塩こんぶあえ		こんぶ	キャベツ・人参・大根・きゅうり	小麦・大豆	脂質(g)	
副菜 道産子汁	じゃがいも・油・マーガリン	豚肉・わかめ・味噌・かつお節	人参・もやし・コーン・ねぎ	小麦・牛乳・大豆・豚肉	22.3		
その他 納豆	砂糖	大豆	大豆	小麦・大豆			



令和7年度7月分 給食献立予定表



宇都宮市立清原東小学校

給食実施回数14回(米飯10回/米粉パン1回/県産小麦パン2回) ※食物アレルギーを新たに発症した場合は、すぐに学校にお知らせください。

日(曜)	献立名	エネルギーのもとになる	おもに体をつくる	おもに体の調子を整える	アレルギー (調味料も含む)	栄養価	
11(金)	主食 米粉パン	米粉パン			小麦・乳	エネルギー (kcal)	
	その他 いちごジャム	砂糖		いちご		651	
	その他 牛乳		牛乳		乳	たんぱく質(g)	
	主菜 ハンバーグ	油・片栗粉	豚肉・鶏肉	たまご	大豆・鶏肉・豚肉	29.1	
	副菜 ゆで野菜(フレンチドレ)	油		キャベツ・人参・ブロッコリー	小麦	脂質(g)	
	副菜 サマーシチュー	じゃがいも・油	鶏肉	たまご・人参・キャベツ・トマト	小麦・大豆・鶏肉・豚肉	26.8	
14(月)	主食 麦入りご飯	精白米・白麦米				エネルギー (kcal)	
	その他 牛乳		牛乳		乳	640	
	主菜 白身魚の西京焼き		白身魚・味噌		大豆	たんぱく質(g)	
	副菜 ゆで野菜(ナムルドレ)	ドレッシング		キャベツ・人参・きゅうり・もやし・コーン	小麦・ごま・大豆・鶏肉・豚肉	28.5	
	副菜 夏の肉じゃが	じゃがいも・油・砂糖・しらたき	豚肉	たまご・玉ねぎ・えだまめ	豚肉	脂質(g)	
					15.6		
15(火)	宮っ子ランチ献立						エネルギー (kcal)
	主食 十六穀ご飯	精白米・十六穀米				670	
	その他 牛乳		牛乳		乳	たんぱく質(g)	
	主菜 宮っ子ランチ餃子	油・片栗粉・ごま油・小麦粉	豚肉・ホタテエキス	キャベツ・にら・玉ねぎ・ねぎ・かんぴょう	小麦・ごま・大豆・豚肉	22.1	
	副菜 からしあえ	春雨		人参・きゅうり・もやし	小麦・大豆	脂質(g)	
	副菜 大イチョウ汁		鶏肉・蒲鉾・かつお節	こまつな・だいこん・人参・ねぎ	小麦・大豆・鶏肉	17.9	
その他 マスカットゼリー	砂糖		ぶどう				
16(水)	主食 麦入りご飯	精白米・白麦米				エネルギー (kcal)	
	その他 牛乳		牛乳		乳	616	
	主菜 豚肉のワイン焼き	砂糖	豚肉	たまご・玉ねぎ・パセリ	小麦・大豆・豚肉	たんぱく質(g)	
	副菜 ごまあえ	すりごま・砂糖		こまつな・キャベツ・人参・もやし	小麦・ごま・大豆	25.7	
	副菜 なすの味噌汁	じゃがいも	味噌・かつお節	なす・さやいんげん	大豆	脂質(g)	
					17.0		
17(木)	主食 ガーリックトースト	食パン・マーガリン		にんにく	小麦・乳・大豆	エネルギー (kcal)	
	その他 牛乳		牛乳		乳	629	
	主菜 ミートボールと野菜のカレー煮	じゃがいも・油・砂糖・片栗粉	鶏肉・豚肉	人参・たまご・玉ねぎ・グリーンピース	小麦・大豆・鶏肉・豚肉	たんぱく質(g)	
	副菜 ゆで野菜(イタリアンドレ)	ドレッシング		キャベツ・人参・ブロッコリー・もやし	大豆・りんご	20.5	
					脂質(g)		
					23.2		
18(金)	主食 麦入りご飯	精白米・白麦米				エネルギー (kcal)	
	主菜 夏野菜カレー	油	鶏肉・チーズ	なす・玉ねぎ・かぼちゃ・トマト・ピーマン	小麦・乳・大豆・鶏肉	684	
	その他 牛乳		牛乳		乳	たんぱく質(g)	
	副菜 バンサンスウ	春雨・砂糖・ごま油		キャベツ・人参・もやし	小麦・ごま・大豆	20.7	
	その他 セノビーゼリー	ゼリー	乳製品		乳	脂質(g)	
					18.6		

都合により献立が変更になる場合があります。

※小学校中学年一人一回あたりの給食摂取基準は、エネルギー650kcal、たんぱく質26.0g、脂質18.1g、塩分2.0g未満(低学年は0.8倍・高学年は1.2倍になります。)

今月の平均はエネルギー642kcal、たんぱく質25.2g、脂質19.4g、塩分2.0gになります。

