

令和7年度 給食献立表

全20回(ごはん16回/米粉パン0回/パン3回/麺1回)

※食物アレルギーを新 だに発症した場合は、すぐに学校 にお知らせください。

日に(曜)	献立名	おもに体をつくる	おもに体の調子を整える	エネルギーのもとになる	エネルギー(kcal)/たんぱく質(g)/脂質(g)/塩分(g)
29(金)	主食 麦入りごはん			こめ 小麦	636
	その他 牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳			23.6
	主菜 セルフ中華丼	ぶたにく 豚肉 かまぼこ	しょうが キャベツ 玉ねぎ にんじん ししいたけ ピーマン だけのこ ほう	さとう 砂糖	17.1
	副菜 すいぎょうざ 水餃子のスープ	すいぎょうざ 水餃子 (豚肉)	しょうが にんにく にんじん ねぎ 小松菜		2.8
1(月)	主食 麦入りごはん			こめ 小麦	625
	その他 牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳			25.7
	主菜 セルフメキシカンライスの具	とりにく 鶏肉	たま 玉ねぎ にんじん コーン えだまめ ピーマン	バター	18.9
	副菜 トマトと卵のスープ	たまご 卵 ベーコン	トマト 玉ねぎ にんにく にんじん	バター	2.3
2(火)	主食 麦入りごはん			こめ 小麦	615
	その他 牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳			24.7
	主菜 豚肉のしょうが炒め	ぶたにく 豚肉	たま 玉ねぎ しょうが		17.4
	副菜 とうがん 冬瓜のごま酢あえ		とうがん 冬瓜 にんじん きゅうり コーン	さとう 砂糖 ごま	2.3
	副菜 みそ汁 味噌汁	みそ 味噌 だし混合節 わかめ	たま 玉ねぎ 小松菜	じゃがいも	
3(水)	主食 バンズパン			こむぎこ 小麦粉	661
	その他 牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳			26.4
	主菜 セルフフィッシュバーガー	しろみぎかな 白身魚		こむぎこ 小麦粉 パン粉 サラダ油	23.7
	副菜 やさい ゆで野菜		キャベツ もやし にんじん	サラダ油	2.5
	副菜 カレースープ	ベーコン 豚肉	にんじん 玉ねぎ パセリ	じゃがいも	
4(木)	主食 麦入りごはん			こめ 小麦	635
	その他 牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳			17.9
	主菜 春巻き	はるま 春巻き (豚肉)		サラダ油	19.7
	副菜 パンサンスウ		キャベツ もやし にんじん	はるさめ 春雨 ごま油 砂糖	2.0
	副菜 こまつな 小松菜と豆腐のスープ	とうふ 豆腐 わかめ	こまつな 小松菜 玉ねぎ ししいたけ にんじん		
5(金)	主食 麦入りごはん			こめ 小麦	662
	その他 牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳			26.2
	主菜 いわしの梅じょうゆ煮	いわし			15.8
	副菜 きゅうりのキムチ和え		きゅうり しょうが にんにく	ごま油	1.9
	副菜 ぶたにく 豚肉とじゃがいもの煮つけ	ぶたにく 豚肉	にんじん 玉ねぎ 枝豆 しらたき	じゃがいも 砂糖 サラダ油	
8(月)	主食 麦入りごはん			こめ 小麦	645
	その他 牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳			26.2
	主菜 すとり 酢鰯	とりにく 鶏肉 ミートボール (豚肉)	しょうが 玉ねぎ にんじん ししいたけ だけのこ ピーマン	でん粉 サラダ油	18.4
	副菜 わかめのスープ	わかめ	にんじん ねぎ	はるさめ 春雨 ごま	2.1
9(火)	主食 麦入りごはん			こめ 小麦	654
	その他 牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳			30.4
	主菜 さばの香辛焼き	さば	にんにく	さとう 砂糖 ごま油	20.7
	副菜 おひたし	けず 削り節	こまつな 小松菜 キャベツ もやし にんじん		2.3
	副菜 ひじきと大豆の煮もの	ひじき 大豆 さつま揚げ きざみ揚げ		さとう 砂糖 サラダ油	
10(水)	主食 わかめご飯	わかめ		こめ 小麦	631
	その他 牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳			23.2
	主菜 やめ 焼き目つき餃子	ぎょうざ 餃子 (豚肉)		サラダ油	18.1
	副菜 ゴーヤチャンプルー	たまご 卵 ベーコン	にがうり もやし	ごま油	2.5
	副菜 みそ汁 味噌汁	みそ 味噌 だし混合節 きざみ揚げ	こまつな 小松菜	じゃがいも	
11(木)	主食 チーズトースト	チーズ		こむぎこ 小麦粉	664
	その他 牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳			25.0
	主菜 ミネストローネスープ	ベーコン	にんにく 玉ねぎ にんじん だいこん セロリー	じゃがいも マカロニ	20.1
	副菜 フルーツヨーグルト	ヨーグルト	みかん バインアップル もも	さとう 砂糖	2.1
12(金) みやっこ ランチ	主食 麦入りごはん			こめ 小麦	650
	その他 牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳			27.1
	主菜 国本丼	ぶたにく 豚肉	ねぎ しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ もやし にら	ごま油 でん粉	15.3
	副菜 ワンタンスープ	ぶたにく 豚肉	にんじん キャベツ もやし 小松菜 ねぎ	ウェーブワンタン	2.4
	その他 ソーダフロート風ゼリー				
16(火)	主食 パン			こむぎこ 小麦粉	631
	その他 牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳			28.7
	主菜 とり 鶏のカチャトーラ	とり 鶏肉	にんにく 玉ねぎ トマト しめじ エリンギ バジル	小麦粉 サラダ油 オリーブオイル	23.2
	副菜 ポテトスープ	ベーコン	にんじん 玉ねぎ コーン パセリ 小松菜	じゃがいも	2.5
17(水)	主食 麦入りごはん			こめ 小麦	643
	その他 牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳			21.5
	主菜 チキンカレー	とり 鶏肉 チーズ	たま 玉ねぎ にんじん 枝豆 にんにく	サラダ油 じゃがいも	17.2
	副菜 かいそう 海藻サラダ		かいそう 海藻 キャベツ にんじん コーン		2.6
	その他 ラムネゼリー			ラムネゼリー	
18(木)	主食 麦入りごはん			こめ 小麦	635
	その他 牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳			27.0
	主菜 もろの和風マリネ	モロ	たま 玉ねぎ	サラダ油 でん粉 砂糖	16.4
	副菜 けず 削り節	けず 削り節	こまつな 小松菜 キャベツ にんじん	ごま	2.3
	副菜 きぼ 切り干し大根の煮つけ	さつま揚げ きざみ揚げ	きぼ 切り干し大根 にんじん	さとう 砂糖	

令和7年度 給食献立表

日(曜)	献立名	おもに体をつくる	おもに体の調子を整える	エネルギーのもとになる	エネルギー(kcal)/たんぱく質(g)/脂質(g)/塩分(g)
19(金)	主食 麦入りごはん			こめ 米 むぎ 麦	611
	その他 牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳			23.5
	主菜 セルフ豚丼	ぶたにく 豚肉	たま 玉ねぎ ねぎ にんじん 枝豆 えだまめ	しらたき サラダ油 あぶら	17.5
	副菜 冷奴 ひややつこ	ひややつこ 冷奴			2.1
	副菜 磯辺あえ いそべ	のり	ほうれん草 ほうれんそう キャベツ		
22(月)	主食 麦入りごはん			こめ 米 むぎ 麦	643
	その他 牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳			24.7
	主菜 鶏肉の香味やき とりにく 鶏肉		しょうが にんにく		20.4
	副菜 ナムル		キャベツ もやし にんじん	ごま油 ごま あぶら	2.1
	副菜 五目きんぴら ごもく	さつま揚げ	ごぼう にんじん こんにゃく 大根 だいこん	サラダ油 あぶら 砂糖 さとう	
24(水)	主食 スパゲティー			スパゲティー	589
	主菜 ミートソース	ぶたにく 豚肉 チーズ	にんじん 玉ねぎ にんにく しょうが トマト えだまめ 枝豆	小麦粉 小麦 あぶら サラダ油 バター	19.3
	その他 牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳			14.3
	副菜 ゆで野菜 やさい		にんじん ブロッコリー	じゃがいも サラダ油 あぶら	1.9
	その他 いちごゼリー			いちごゼリー	
25(木)	主食 麦入りごはん			こめ 米 むぎ 麦	678
	その他 牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳			23.7
	主菜 栃木県産豚肉コロッケ とちぎけんさんぶたにく	コロッケ (豚肉) ぶたにく		サラダ油 あぶら	21.2
	副菜 大豆もやしのキムチ和え だいず		もやし にら しょうが にんにく		2.6
	副菜 冬瓜のスープ とうがん	鶏肉 とりにく	にんじん 冬瓜 しいたけ チンゲン菜 しょうが	サラダ油 あぶら	
26(木)	主食 麦入りごはん			こめ 米 むぎ 麦	645
	その他 牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳			25.5
	主菜 五目厚焼き卵 ごもく あつや たまご	たまご 卵			20.1
	副菜 からしあえ		ほうれん草 ほうれんそう もやし にんじん	はるさめ 春雨	1.8
	副菜 生揚げの辛味炒め なまあ	生揚げ ぶたにく 豚肉	えのき にんじん しょうが こねぎ	サラダ油 あぶら でん粉 ぶん 砂糖 さとう	
29(月)	主食 麦入りごはん			こめ 米 むぎ 麦	664
	その他 牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳			29.2
	主菜 セルフ二色丼 にしよくだん	たまご とりにく 卵 鶏肉	えだまめ 枝豆 しょうが	サラダ油 あぶら 砂糖 さとう	20.8
	副菜 大根とこんにゃくの炒め煮 だいこん	鶏肉 とりにく	大根 にんじん さやえんどう	こんにゃく	2.0
30(火)	主食 麦入りごはん			こめ 米 むぎ 麦	577
	その他 牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳			23.3
	主菜 豚キムチ炒め ぶたにく	豚肉 ぶたにく	にら キャベツ しいたけ にんじん キムチのタレ (りんご)	サラダ油 あぶら	16.5
	副菜 トックスープ	鶏肉 とりにく たまご 卵	にんじん しいたけ ねぎ	トック	2.3

※都合により献立が変更する場合があります。

お知らせ

栃木県産の食材

- ・玉ねぎ（国本地域産）
- ・米（宇都宮市産）
- ・牛乳
- ・味噌
- ・小麦粉（宇都宮市産）

小学校中学年一人一回あたりの学校給食食事摂取基準		平均
エネルギー	650kcal	640
たんぱく質	26.0g	24.8
脂質	18.1g	18.1
塩分	2.0g	2.2

給食目標

よい食べかたをしよう