

令和7年度 給食献立表



宇都宮市立晃宝小学校

全20回(ごはん16回/米粉パン1回/パン2回/麺1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。

にち 日(曜)	こんだて めい 献立名	おもに からだ おもに体をつくる	おもに からだ ちようし ととの 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)/ 水分(g)
1(木)	主食 麦入りごはん			こめ 小麦	606
	その他 牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳			17.5
	主菜 セルフ豚丼	ぶたにく 豚肉	たま 玉ねぎ ねぎ にんじん	しらたき サラダ油 砂糖	16.7
	副菜 まろやか味噌汁	あぶらあ 油揚げ みそ 味噌 だし こんごうがし 混合節	だいこん 大根 にんじん ごぼう ねぎ	こんにゃく	2.2
2(金)	主食 麦入りごはん			こめ 小麦	678
	その他 牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳			27.4
	主菜 セルフたけのこごはんの具	きざみ揚げ あ とりにく 鶏肉	たけのこ にんじん えだまめ 枝豆	砂糖	21.7
	主菜 いわしのおかか煮	いわし に			2.0
	副菜 おひたし	けず 削り節(魚) さかな	ほうれん草 キャベツ もやし		
	その他 子どもの日ゼリー			こ 子どもの日ゼリー ひ	
7(水)	主食 黒パン			こ 黒パン く	675
	その他 牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳			26.7
	主菜 ゆでやさい		キャベツ もやし にんじん コーン	サラダ油	23.1
	副菜 チリコンカン	たいず 大豆 ぶたにく 豚肉 ベーコン	たま 玉ねぎ にんじん マッシュルーム えだまめ 枝豆 トマト		2.3
	その他 ヨーグルト	ヨーグルト			
8(木)	主食 麦入りごはん			こめ 小麦	680
	その他 牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳			23.6
	主菜 ブルコギ風炒め物	ぶたにく 豚肉	にんにく しょうが にんじん いら 玉ねぎ もやし ししいたけ	砂糖	18.0
	副菜 ワンタンスープ		キャベツ ねぎ にんじん	ごま油	2.3
9(金)	主食 麦入りごはん			こめ 小麦	610
	その他 牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳			21.0
	主菜 セルフ中華丼	ぶたにく 豚肉	しょうが キャベツ 玉ねぎ にんじん ししいたけ ビーマン たけのこ	ごま油	16.1
	副菜 たまごわかめのスープ	たまご 卵 わかめ	たま 玉ねぎ	でん粉	3.6
	その他 アセロラゼリー			アセロラゼリー	
12(月)	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			25.2
	主菜 豚肉のワイン焼き	ぶたにく 豚肉	たま 玉ねぎ しょうが パセリ	砂糖	18.6
	副菜 ゆでやさい		キャベツ にんじん もやし コーン	サラダ油	2.0
	副菜 じゃがいもの味噌汁	わかめ みそ 味噌 だし こんごうがし 混合節	たま 玉ねぎ	じゃがいも	
13(火)	主食 麦入りごはん			こめ 小麦	651
	その他 牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳			24.6
	主菜 焼肉と豆のカレー	ひきき 大豆ミート ぶたにく 豚肉 レンズ豆 だいこん 大福豆	にんにく たま 玉ねぎ トマト にんじん	サラダ油	18.2
	副菜 ゆでやさい		キャベツ もやし 小松菜	ごま油	2.0
14(水)	主食 揚げパン			こむぎこ 小麦粉 サラダ油 砂糖	631
	その他 牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳			23.5
	主菜 トマトオムレツ	たまご 卵	トマト		23.2
	副菜 ゆでやさい		キャベツ 小松菜 コーン にんじん	サラダ油	2.1
	副菜 チキンポトフ	とりにく 鶏肉	にんじん たま 玉ねぎ キャベツ セロリー いんげん	じゃがいも	
15(木)	主食 麦入りごはん			こめ 小麦	612
	その他 牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳			17.0
	主菜 じゃこカツ	じゃこ		サラダ油	16.2
	副菜 おひたし		こまつな 小松菜 キャベツ にんじん		2.2
	副菜 かんぴょうの卵とじ	たまご 卵 みそ 味噌 だし こんごうがし 混合節	ねぎ にんじん ほうれん草		
16(金)	主食 麦入りごはん			こめ 小麦	677
	その他 牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳			25.2
	主菜 シューマイ	シューマイ(豚肉) ぶたにく			22.7
	副菜 チョレギ風サラダ	のり	ほうれん草 キャベツ にんじん	サラダ油	2.0
	副菜 チャーシャン豆腐	ぶたにく 豚肉 なまあ 生揚げ みそ 味噌	玉ねぎ もやし にんじん チンゲンサイ ししいたけ しょうが	サラダ油 砂糖 でん粉	
19(月)	主食 麦入りごはん			こめ 小麦	678
	その他 牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳			25.4
	主菜 さんまのカボスレモン煮	さんま			24.6
	副菜 塩昆布和え	しおこんぶ 塩昆布	キャベツ だいこん にんじん こんぶ		1.8
	副菜 ひじきと大豆の煮もの	ひじき 大豆 さつまいも(蒸) 鶏肉 きざみ揚げ		こんにゃく 砂糖 サラダ油	
20(火)	主食 麦入りごはん			こめ 小麦	647
	その他 牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳			25.0
	主菜 油淋鶏	とりにく 鶏肉	しょうが にんにく ねぎ	小麦粉 でん粉 サラダ油 砂糖 ごま油	22.4
	副菜 ナムル		こまつな 小松菜 キャベツ にんじん もやし	ごま油	2.0
	副菜 春雨中華スープ	ハム(豚肉) ぶたにく	にんじん	春雨	
21(水)	主食 米粉パン			こめこ 米粉	640
	その他 牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳			26.2
	その他 チョコレートクリーム			チョコレートクリーム	21.1
	主菜 マカロニのクリーム煮	とりにく 鶏肉 ぎゅうにゅう 牛乳	たま 玉ねぎ にんじん えだまめ 枝豆 マッシュルーム	マカロニ 小麦粉 バター サラダ油	1.5
	副菜 ゆでやさい		キャベツ 小松菜 コーン にんじん	サラダ油	
	その他 桃のコンポート		もも 桃		

令和7年度 給食献立表



宇都宮市立児宝小学校

全20回(ごはん16回/米粉パン1回/パン2回/麺1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。

にちよう日(曜)	こんだてめい献立名	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)
22(木)	主食 麦入りごはん			こめ 麦	658
	その他 牛乳	ぎゅうにゅう牛乳			29.4
	主菜 白身魚の西京焼き	ナイルパーチ 味噌 味噌			17.3
	副菜 野菜のニンニク醤油和え		もやし キャベツ にんじん にんにく	ごま油	1.8
	副菜 夏の肉じゃが	ぶたにく豚肉	たまご 玉ねぎ 枝豆 にんにく	じゃがいも しらす サラダ油 砂糖	
23(金)	主食 麦入りごはん			こめ 麦	599
	その他 牛乳	ぎゅうにゅう牛乳			19.9
	主菜 厚焼き卵	たまご 卵			15.6
	副菜 さっぱり和え	のり	ほうれん草		1.8
	副菜 じゃが芋の中華煮	ぶたにく豚肉	にんじん しょうが にんにく	じゃがいも こんにゃく サラダ油 砂糖 味噌	
26(月)	主食 麦入りごはん			こめ 麦	665
	その他 牛乳	ぎゅうにゅう牛乳			26.0
	主菜 ハンバーグ・おろポンチー	ハンバーグ(豚肉・鶏肉) チーズ	だいこん 大根		21.5
	副菜 ミニサラダ		ブロッコリー カリフラワー にんじん	サラダ油	2.0
	副菜 味噌けんちん汁	だし混合節 味噌 豆腐	だいこん 大根 にんじん ごぼう 小松菜	サラダ油 里芋 こんにゃく	
27(火)	主食 麦入りごはん			こめ 麦	663
	その他 牛乳	ぎゅうにゅう牛乳			31.5
	主菜 あじのフライ	あじ 卵		サラダ油 小麦粉 パン粉	18.9
	副菜 もやしとニラのおひたし		もやし にら にんじん		2.0
	副菜 味噌汁	味噌 だし混合節 きざみ揚げ 豆腐	こまつな 小松菜		
28(水)	主食 スパゲティ			スパゲティ	659
	主菜 ミートソース	ぶたにく豚肉 だいず 大豆	にんじん 玉ねぎ にんにく しょうが トマト 枝豆	小麦粉 サラダ油 マーガリン	29.2
	その他 牛乳	ぎゅうにゅう牛乳			19.2
	副菜 こんにゃくのサラダ	かいそう 海藻	キャベツ コーン	こんにゃく サラダ油	2.2
29(木)	主食 麦入りごはん			こめ 麦	644
	その他 牛乳	ぎゅうにゅう牛乳			28.0
	主菜 焼き魚	さば			19.5
	副菜 からし和え		もやし にんじん 小松菜 キャベツ	ごま	2.0
	副菜 五目きんぴら	さつま揚げ(魚) きざみ揚げ 豚肉	ごぼう にんじん だいこん	こんにゃく サラダ油 砂糖	
30(金) みやつこランチ	主食 麦入りごはん			こめ 麦	650
	その他 牛乳	ぎゅうにゅう牛乳			27.7
	主菜 豚肉と宮野菜炒め	ぶたにく豚肉	アスパラ トマト 玉ねぎ にんにく	サラダ油	15.4
	副菜 ごまず和え		かんぴょう にんじん キャベツ コーン	砂糖 ごま	2.0
	副菜 春野菜みそ汁	だし混合節 味噌	たまご 玉ねぎ にら	じゃがいも	
	その他 豆乳パナコッタ(いちごソース)			豆乳パナコッタ(いちご)	

※献立の内容は、変更することがあります。

今月の給食目標

みんなで協力して
給食の準備をしよう

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	648
たんぱく質	26.0g	25.0
脂質	18.1g	19.5
塩分	2.0g	2.0

今月の栃木県産の食材

- 米
- 牛乳
- 味噌
- 小麦粉(宇都宮市産)
- トマト(宇都宮市産)

お知らせ

・「宮っ子ランチ」は、私たちの住む宇都宮市の特産品や文化など宇都宮の良さを知ることのできる給食です。みなさんが給食で食べる春のメニューは、「自然のめぐみキラキラ献立」です。宇都宮市は関東平野の中心部に位置し、鬼怒川、田川、釜川、姿川などの河川が流れており、水資源が豊富な上、肥沃な農地を作っています。「農業王国宇都宮」といわれるほど、農作物が豊富に作られています。