

# 令和7年度 給食献立表



宇都宮市立見玉小学校

全14回(ごはん11回/米粉パン1回/パン2回/麺0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	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)		
1(火)	主食 麦入りごはん			こめ 小麦	684		
	その他 牛乳	ぎゅうにゅう			23.6		
	主菜 肉団子	にくだんご	豚肉		22.0		
	副菜 ゴーヤチャンプルー	たまご	ベーコン ツナ(魚)	ゴーヤ もやし	3.0		
	副菜 蓬わかめのスープ	むす	豚肉	蓬わかめ キャベツ にんじん たけのこ もやし	ごま油		
その他 桃ゼリー	もも			桃ゼリー			
2(水)	主食 コッペパン			コッペパン(小麦粉)	716		
	その他 牛乳	ぎゅうにゅう			32.7		
	主菜 セルフドライカレーサンド	ぎゅうにく	豚肉	たまご 玉ねぎ にんじん にんにく	サラダ油 小麦粉	26.6	
	副菜 コールスローサラダ			キャベツ きゅうり コーン	サラダ油	3.0	
	副菜 サマーシチュー	とりにく	鶏肉	たまご 玉ねぎ にんじん トマト キャベツ にんにく	じゃがいも		
その他 ヨーグルト	ヨーグルト						
3(木) みやっこ ランチ	主食 麦入りごはん			こめ 小麦	604		
	その他 牛乳	ぎゅうにゅう			19.5		
	主菜 宮っ子ランチ餃子	ぎょうざ	豚肉		サラダ油	17.3	
	副菜 からしあえ			きゅうり もやし にんじん	春雨	1.8	
	副菜 大いちょう汁	とりにく	鶏肉	こまつな 小松菜 だいこん にんじん ねぎ			
4(金)	主食 麦入りごはん			こめ 小麦	621		
	その他 牛乳	ぎゅうにゅう			25.7		
	主菜 いわしの梅煮	いわし			15.5		
	副菜 ごま和え			ほうれん草 キャベツ	ごま 砂糖	2.1	
	副菜 切り干し大根の煮つけ	きりかん	さつま揚げ きざみ揚げ	だいこん にんじん	サラダ油 さとう		
7(月) たなばた こんだて	主食 麦入りごはん			こめ 小麦	652		
	その他 牛乳	ぎゅうにゅう			25.1		
	主菜 セルフ五目ちらしずし	ぎざみ揚げ	たまご 卵	たけのこ しいたけ にんじん こんにゃく かんぴょう ごぼう 稷豆	サラダ油	14.2	
	副菜 七タ汁	とりにく	鶏肉	なると(魚) きざみ揚げ	にんじん 小松菜 ねぎ	2.9	
	その他 七タデザート				七タデザート		
8(火)	主食 麦入りごはん			こめ 小麦	671		
	その他 牛乳	ぎゅうにゅう			33.7		
	主菜 セルフ鶏そぼろ	とりにく	鶏肉	たまご 玉ねぎ にんじん しいたけ 枝豆	砂糖	19.9	
	副菜 野菜のにんにく醤油あえ	やさい		もやし キャベツ にんじん にんにく	ごま油	2.4	
	副菜 味噌汁	みそ	きざみ揚げ 豆腐	ほうれん草	みそ だし混合節		
9(水)	主食 パンズパン			コッペパン(小麦粉)	710		
	その他 牛乳	ぎゅうにゅう			30.0		
	主菜 白身魚のチーズフライ	しろみさかな	たまご 卵	粉チーズ	小麦粉 パン粉 サラダ油	24.4	
	副菜 ゆでやさい	わかめ		キャベツ にんじん コーン	サラダ油	3.3	
	副菜 トマトと卵のスープ	たまご	卵	トマト 玉ねぎ にんにく にんじん	バター		
10(木) なっとうの日	主食 麦入りごはん			こめ 小麦	640		
	その他 牛乳	ぎゅうにゅう			25.9		
	主菜 納豆	なっとう	大豆			14.6	
	主菜 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	じゃがいも 砂糖 しらたき	1.3	
	副菜 ゆでやさい			ほうれん草 キャベツ もやし コーン	サラダ油		
11(金)	主食 麦入りごはん			こめ 小麦	657		
	その他 牛乳	ぎゅうにゅう			23.8		
	主菜 セルフ豚丼	ぶたにく	豚肉	たまご 玉ねぎ ねぎ にんじん 枝豆	しらたき サラダ油 砂糖	20.4	
	副菜 厚焼き卵	あつや	たまご 卵			2.5	
	副菜 ナムル			キャベツ もやし にんじん	ごま ごま油		
14(月)	主食 スパゲティー			スパゲティー(小麦粉)	630		
	主菜 トマトソース	ぶたにく	豚肉	ベーコン チーズ	にんにく にんじん 玉ねぎ トマト 枝豆	サラダ油	24.5
	その他 牛乳	ぎゅうにゅう	牛乳			18.1	
	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	1.3	
15(火)	主食 麦入りごはん			こめ 小麦	678		
	その他 牛乳	ぎゅうにゅう			26.0		
	主菜 豚しゃぶ	ぶたにく	豚肉	キャベツ もやし にんじん きゅうり	サラダ油 ごまドレッシング	22.8	
	副菜 味噌汁	みそ	味噌 だし混合節	たまご 玉ねぎ 小松菜	じゃがいも	2.1	
	副菜 冷奴	ひややっこ	豆腐				
16(水)	主食 米粉パン			こめ 米粉	642		
	その他 とちおとめジャム				とちおとめジャム	31.1	
	その他 牛乳	ぎゅうにゅう	牛乳			25.5	
	主菜 鶏肉のラトウユ	とりにく	鶏肉	ズッキーニ なす ビーマン(青・黄・赤) 玉ねぎ トマト	オリーブオイル	2.2	
	副菜 ポテトチーズ煮	ちーズ		パセリ	じゃがいも バター		
	その他 ヨーグルト	ヨーグルト					

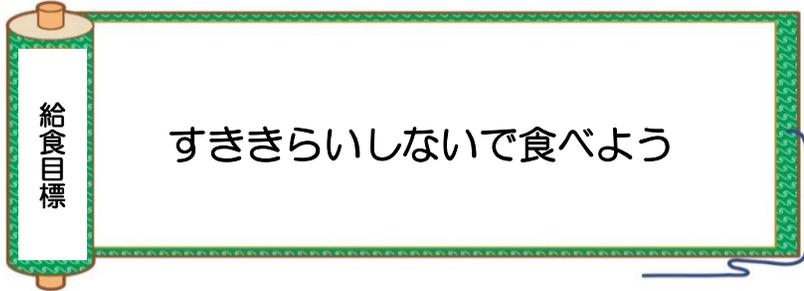
全14回(ごはん11回/米粉パン1回/パン2回/麺0回)

※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。

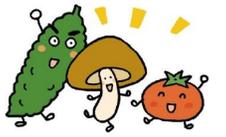
日(曜)	献立名	おもに体をつくる	おもに体の調子を整える	エネルギーのもとになる	エネルギー(kcal)/たんぱく質(g)/脂質(g)/塩分(g)
17(木)	主食 麦入りごはん			こめ 小麦	668
	その他 牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳			26.2
	主菜 あじの和風マリネ	あじ	たま 玉ねぎ	さとう 砂糖	19.6
	副菜 おひたし		こまつな 小松菜 キャベツ にんじん		2.9
	副菜 味噌汁	みそ 味噌 だし 混合節 わかめ	たま 玉ねぎ さやいんげん	じゃがいも	
18(金)	主食 麦入りごはん			こめ 小麦	659
	その他 牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳			18.4
	主菜 夏野菜のカレー	とりく 鶏肉 チーズ	なす 玉ねぎ スッキーニ かぼちゃ ピーマン にんにく	あぶら サラダ油	13.6
	副菜 フルーツポンチ		みかん パイン りんご	レモンゼリー 砂糖	1.0

※献立の内容は、変更すること場合があります。

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	659
たんぱく質	26.0g	26.1
脂質	18.1g	19.5
塩分	2.0g	2.3



食品には、いろいろな栄養素が含まれています。食品によって含まれる栄養素の割合は違います。そのため、好ききらいはなるべくしないで、いろいろなものを食べてほしいと思います。すぐに好きになれなくても、まずは一口食べてみましょう。



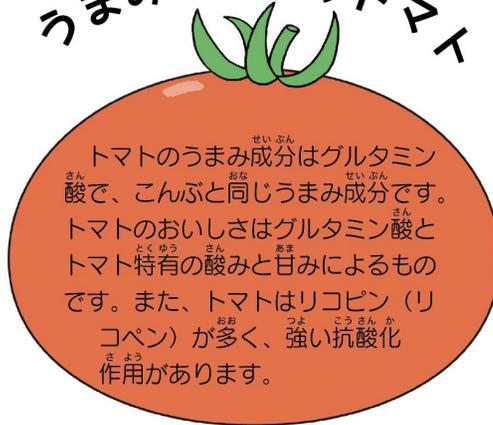
- 「宮っ子ランチ」は、私たちの住む宇都宮市の特産品や文化など宇都宮の良さを知ることのできる給食です。
- 学校のHPに、給食の写真を載せています。ぜひご覧ください。
- あづま食品(株)さんから、宇都宮市の全児童生徒及び教職員分の宇都宮市産大豆100%の納豆を寄贈があります。本校では、7月10日(木)納豆の日に提供予定です。

### 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)
- 玉ねぎ(国本地域産)
- じゃがいも(国本地域産)
- にら(国本地域産)



### うまみたっぷりトマト



トマトのうまみ成分はグルタミン酸で、こんぶと同じうまみ成分です。トマトのおいしさはグルタミン酸とトマト特有の酸みと甘みによるものです。また、トマトはリコピン(リコペン)が多く、強い抗酸化作用があります。

### おしりの星は成熟の証し

おいしいトマトを見わけるポイントは、おしりに星の形や白い筋があることです。この星が成熟している証しです。また、はりとつやがあり、がくがそりかえっているといトマトです。

