

令和7年度 給食献立表



宇都宮市立晃宝小学校

全17回(ごはん13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。

| 日にち(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) |
|--------|-------------------|--------------------|------------------------------------|-------------|----------------------------------|
| 8(木) | 主食 麦入りごはん | | | 米 麦 | 660 |
| | その他 牛乳 | 牛乳 | | | 22.8 |
| | 主菜 セルフ中華丼 | 豚肉 | しょうが 白菜 玉ねぎ にんじん しいたけ ビーマン たけのこ 枝豆 | 砂糖 でん粉 ごま油 | 18.4 |
| | 副菜 すいぎょうざ 水餃子のスープ | 水餃子(豚肉) | しょうが にんにく にんじん ねぎ 小松菜 | | 3.0 |
| | | | | | |
| 9(金) | 主食 麦入りごはん | | | 米 麦 | 594 |
| | その他 牛乳 | 牛乳 | | | 23.2 |
| | 主菜 いわしのおかか煮 | いわし | | | 14.3 |
| | 副菜 ごまあえ | | 小松菜 キャベツ にんじん | ごま 砂糖 | 1.9 |
| | 副菜 大根とこんにゃくの炒め煮 | 鶏肉 | 大根 にんじん こんにゃく さやえんどう | サラダ油 砂糖 | |
| 13(火) | 主食 麦入りごはん | | | 米 麦 | 645 |
| | その他 牛乳 | 牛乳 | | | 28.9 |
| | 主菜 焼き鳥風和え物 | 鶏肉 ミートボール(豚肉) | しょうが ねぎ にんじん | 砂糖 サラダ油 | 15.6 |
| | 副菜 根菜の味噌汁 | だし混合節 味噌 厚揚げ | にんじん 大根 ごぼう 小松菜 こんにゃく | | 2.1 |
| | | | | | |
| 14(水) | 主食 パン | | | 小麦粉 | 638 |
| | その他 牛乳 | 牛乳 | | | 24.9 |
| | その他 キャラメルクリーム | | | キャラメルクリーム | 23.8 |
| | 主菜 ポークポトフ | 豚肉 ベーコン | にんじん 玉ねぎ キャベツ セロリー いんげん | じゃがいも | 4.0 |
| | 副菜 ゆでやさい | わかめ | キャベツ コーン | サラダ油 | |
| 15(木) | 主食 麦入りごはん | | | 米 麦 | 615 |
| | その他 牛乳 | 牛乳 | | | 27.0 |
| | 主菜 手作りあじフライ | あじ 卵 | | パン粉 サラダ油 | 13.1 |
| | 副菜 コールスローサラダ | | キャベツ コーン きゅうり | サラダ油 | 2.3 |
| | 副菜 けんちん汁 | とうふ 豆腐 だし混合節 | にんじん ごぼう こんにゃく 小松菜 大根 | 塩芋 | |
| 16(金) | 主食 麦入りごはん | | | 米 麦 | 687 |
| | その他 牛乳 | 牛乳 | | | 21.0 |
| | 主菜 チキンカレー | 鶏肉 チーズ | 玉ねぎ にんじん 枝豆 にんにく | じゃがいも | 18.8 |
| | 副菜 ゆでやさい | | ほうれん草 キャベツ にんじん | サラダ油 | 2.1 |
| | その他 豆乳プリン | | | 豆乳プリン | |
| 19(月) | 主食 麦入りごはん | | | 米 麦 | 592 |
| | その他 牛乳 | 牛乳 | | | 18.3 |
| | 主菜 ジャンバラヤの具 | ウィンナー(豚肉) | にんにく セロリー 玉ねぎ ビーマン トマト | サラダ油 | 18.9 |
| | 副菜 ゆでやさい | | キャベツ にんじん ブロッコリー | サラダ油 | 3.0 |
| | 副菜 ポテトスープ | ベーコン | にんじん 玉ねぎ コーン 小松菜 パセリ | じゃがいも | |
| 20(火) | 主食 麦入りごはん | | | 米 麦 | 634 |
| | その他 牛乳 | 牛乳 | | | 31.9 |
| | 主菜 焼き魚 | 赤魚 | | | 17.2 |
| | 副菜 おひたし | | ほうれん草 白菜 もやし | | 2.2 |
| | 副菜 豚汁 | 豚肉 とうふ 豆腐 みそ だし混合節 | にんじん こんにゃく 大根 ごぼう 小松菜 | 塩芋 | |
| 21(水) | 主食 コッペパン | | | 米 麦 | 677 |
| | その他 牛乳 | 牛乳 | | | 24.2 |
| | 主菜 ハンガリアシチュー | ミートボール(豚肉) | 玉ねぎ にんじん 枝豆 | じゃがいも サラダ油 | 2.6 |
| | 副菜 ゆでやさい | | にんじん コーン ブロッコリー | サラダ油 | |
| | | | | | |
| 22(木) | 主食 麦入りごはん | | | 米 麦 | 645 |
| | その他 牛乳 | 牛乳 | | | 26.3 |
| | 主菜 鶏肉の香味焼き | 鶏肉 | しょうが にんにく | 砂糖 | 20.4 |
| | 副菜 ごま酢和え | | ほうれん草 キャベツ にんじん しらたき | ごま 砂糖 | 2.9 |
| | 副菜 まろやか味噌汁 | 油揚げ 味噌 だし混合節 | 大根 にんじん ごぼう こんにゃく ねぎ | | |
| 23(金) | 主食 麦入りごはん | | | 米 麦 | 621 |
| | その他 牛乳 | 牛乳 | | | 28.1 |
| | 主菜 豚肉のワイン焼き | 豚肉 | 玉ねぎ しょうが パセリ | 砂糖 | 19.2 |
| | 副菜 ナムル | | ほうれん草 もやし にんじん | サラダ油 | 2.1 |
| | 副菜 味噌汁 | とうふ 豆腐 だし混合節 味噌 | ねぎ なめこ | | |

全17回(ごはん13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。

| 日にち (曜日) | 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) |
|-------------|----------------|-----------------------|------------------------------------|----------------|----------------------------------|
| 26(月) | 主食 麦入りごはん | | | 米 麦 | 637 |
| 愛知県 | その他 牛乳 | 牛乳 | | | 24.5 |
| | 主菜 チキン味噌カツ | チキンカツ | | サラダ油 | 20.2 |
| | 副菜 磯辺和え | のり | ほうれん草 キャベツ | | 0.9 |
| | 副菜 豆腐入りすまし汁 | はんぺん(魚・山芋) 豆腐 | ほうれん草 | | 1.9 |
| 27(火) | 主食 麦入りごはん | | | 米 麦 | 646 |
| 東京都 渋谷区 | その他 牛乳 | 牛乳 | | | 25.7 |
| | 主菜 元気もりもり丼の具 | 豚肉 | キャベツ 玉ねぎ 赤ピーマン 黄色ピーマン にら にんにく しょうが | サラダ油 砂糖 | 19.6 |
| | 副菜 味噌汁 | 味噌 だし混合節 きざみ揚げ わかめ | たまご 玉ねぎ | じゃがいも | 2.2 |
| | | | | | |
| 28(水) | 主食 麦入りごはん | | | 米 麦 | 700 |
| 北海道 | その他 牛乳 | 牛乳 | | | 27.5 |
| | 主菜 さんざ | 鶏肉 | しょうが | サラダ油 でん粉 | 24.7 |
| | 副菜 からしあえ | | もやし 白菜 小松菜 | ごま | 2.6 |
| | 副菜 道産子汁 | 豚肉 わかめ だし混合節 | にんじん もやし コーン ねぎ にんにく | じゃがいも バター サラダ油 | |
| 29(木) | 主食 麦入りごはん | | | 米 麦 | 686 |
| 沖縄県 | その他 牛乳 | 牛乳 | | | 27.7 |
| | 主菜 タコライスの具 | 豚肉 牛肉 ソーセージ 大豆 サラダチーズ | にんにく にんじん 玉ねぎ ピーマン | サラダ油 | 23.5 |
| | 副菜 ボイルキャベツ | | キャベツ | | 2.5 |
| | 副菜 卵のスープ | たまご 卵 パーコン | たまねぎ にんにく にんじん | バター | |
| 30(金) | 主食 麦入りごはん | | | 米 麦 | 618 |
| みやっこ ランチ | その他 牛乳 | 牛乳 | | | 19.8 |
| | 主菜 里芋コロッケ | 里芋コロッケ(豚肉) | | サラダ油 | 17.5 |
| | 副菜 もやしとニラのごまあえ | | もやし にら にんじん | ごま | 2.0 |
| | 副菜 かんぴょうの卵とじ | にわとり卵 味噌 だし混合節 | かんぴょう ねぎ にんじん ほうれん草 | | |

※都合により献立が変更する場合があります。

| 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 | 643 |
| たんぱく質 | 26.0g | 25.1 |
| 脂質 | 18.1g | 19.1 |
| 塩分 | 2.0g | 2.5 |

給食目標

感謝して食べよう

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)
- ・ほうれん草(国本地域産)

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。
- ・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。



給食が始まったのはいつから？

日本の学校給食は、山形県鶴岡町の私立忠愛小学校において、明治22年に無償で始まったとされています。その目的は、貧困児を救うためのものでした。

給食に牛乳が出るのはどうして？

成長期に骨量を高めることは、骨づくりや骨粗しょう症予防のために重要です。牛乳はカルシウムを豊富に含み、吸収率も優れているため給食に出されているのです。