

令和7年度 給食献立表



宇都宮市立晃宝小学校

全21回(ごはん16回/パン4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)
2月	主食 麦入りごはん			こめ 米 麦	593
	その他 牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳			27.2
	主菜 白身魚の三味焼	メルルーサ	ねぎ	さとう 砂糖	13.2
	副菜 おひたし		小松菜 キャベツ にんじん		2.2
	副菜 道産子汁	ぶたにく 豚肉 わかめ みそ 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	
3火	主食 麦入りごはん			こめ 米 麦	628
	その他 牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳			28.9
	主菜 豚肉のしょうが炒め	ぶたにく 豚肉	しょうが		20.0
	副菜 さっぱり和え	のり	小松菜 キャベツ		2.1
	副菜 にら卵汁	たまご 卵 豆腐 みそ だし混合節	にら		
4水	主食 パン			こむぎこ 小麦粉	642
	その他 とちおとめジャム			とちおとめジャム	22.5
	その他 牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳			20.5
	主菜 オムレツ	オムレツ			2.8
	副菜 ミニサラダ		きゅうり もやし コーン	サラダ油	
5木	主菜 カレースープ	ベーコン ぶたにく 豚肉	にんじん 玉ねぎ パセリ	マカロニ じゃがいも	
	主食 麦入りごはん			こめ 米 麦	653
	その他 牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳			17.8
	主菜 じゃこカツ	じゃこカツ (魚)		サラダ油	20.1
	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	ドレッシング	2.5
6金	副菜 韓国風味噌汁	ぶたにく 豚肉 豆腐 きまめ 茎わかめ みそ	にんにく にんじん もやし ねぎ	ごま油 ごま	
	主食 麦入りごはん			こめ 米 麦	693
	その他 牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳			21.4
	主菜 ハヤシライス	ぎゅうにく 牛肉	たま 玉ねぎ にんじん マッシュルーム パセリ	サラダ油 バター 小麦粉	24.6
	副菜 ゆでやさい		ブロッコリー にんじん キャベツ	サラダ油	2.1
9月	主食 麦入りごはん			こめ 米 麦	680
	その他 牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳			26.7
	主菜 セルフ高野豆腐	ぶたにく 豚肉 こお 凍り豆腐 あがらあ 油揚げ	にんじん しいたけ イングン 枝豆 ごぼう こんにゃく	サラダ油	24.0
	副菜 さばの味噌煮	さば みそ			1.9
	副菜 磯辺和え	のり	ほうれん草 キャベツ		
10火	主食 麦入りごはん			こめ 米 麦	626
	その他 牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳			27.2
	主菜 あじの紀州漬け	あじ	うめ 梅 しょうが		17.6
	副菜 おひたし		ほうれん草 キャベツ にんじん		2.3
	副菜 五目きんぴら	さつま揚げ (魚) 豚肉	ごぼう にんじん こんにゃく だいこん	サラダ油 砂糖	
11水	主食 シュガートースト			こむぎこ 小麦粉 さとう 砂糖 マーガリン	704
	その他 牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳			27.3
	主菜 ボークビーンズ	ぶたにく 豚肉 たいず 大豆 チーズ	たま 玉ねぎ にんじん えだまめ 枝豆	じゃがいも	23.8
	副菜 海藻サラダ	かいそう 海藻	キャベツ きゅうり にんじん コーン		3.3
12木	主食 麦入りごはん			こめ 米 麦	645
	その他 牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳			21.8
	主菜 焼き目つき餃子	ぎょうざ 餃子 (豚肉)			17.5
	副菜 からしあえ		もやし にんじん 小松菜 白菜	ごま	1.7
	副菜 夏の肉じゃが	ぶたにく 豚肉	たま 玉ねぎ しらたき えだまめ 枝豆 にんにく	じゃがいも サラダ油 砂糖	
14金	主食 麦入りごはん			こめ 米 麦	646
	その他 牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳			24.4
	主菜 モロのから揚げ	モロ	しょうが	でん粉 サラダ油	16.5
	副菜 もやしとニラのおひたし		もやし ニラ にんじん		2.4
	副菜 味噌汁	みそ だし混合節	かんぴょう にんじん 玉ねぎ にら		
16月	その他 県民の日ゼリー			ゼリー	
	主食 麦入りごはん			こめ 米 麦	629
	その他 牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳			29.5
	主菜 鶏肉のみそチーズ焼き	とりにく 鶏肉 みそ チーズ	パセリ		18.1
	主菜 塩昆布あえ		キャベツ きゅうり にんじん こんぶ		2.2
17火	副菜 ひじきと大豆の煮もの	ひじき 大豆 さつま揚げ 鶏肉 きざみ揚げ	にんじん こんにゃく	さとう 砂糖 サラダ油	
	主食 麦入りごはん			こめ 米 麦	659
	その他 牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳			27.5
	主菜 セルフビビンバ丼	ぎゅうにく 牛肉	にんにく ほうれん草 もやし	ごま油 砂糖 ごま	23.9
	副菜 豆腐の中華スープ	とうふ 豆腐 にわとり卵 わかめ	ねぎ	でん粉 ごま油	2.3
18水	主食 麦入りごはん			こめ 米 麦	676
	その他 牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳			24.6
	主菜 鶏肉のから揚げ	とりにく 鶏肉	しょうが	でん粉 サラダ油	23.3
	副菜 野菜のにんにく醤油和え	やさい 野菜	もやし キャベツ にんじん にんにく	ごま油	2.0
	副菜 味噌汁	みそ だし混合節 わかめ	たま 玉ねぎ ねぎ	じゃがいも	



令和7年度 給食献立表



宇都宮市立晃宝小学校

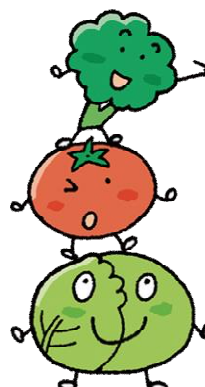
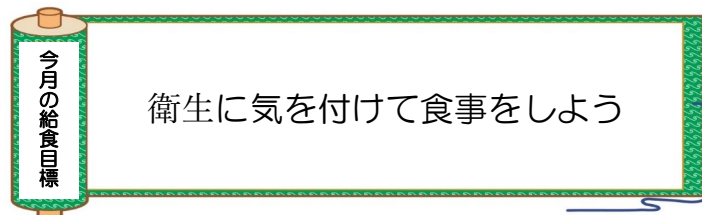
全21回(ごはん16回/パン4回/麺1回)

※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(木) 地産地消 ウィーク④	主食 麦入りごはん			こめ 米 麦	608
	その他 牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳			23.4
	主菜 夏野菜丼	なつやさい どん 豚肉	ねぎ しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ もやし ピーマン トマト	ごま油 でん粉	18.2
	副菜 わかめスープ		にんじん ねぎ	はるさめ 春雨 ごま	2.5
	副菜				
20(金) 地産地消 ウィーク⑤	主食 麦入りごはん			こめ 米 麦	687
	その他 牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳			23.5
	主菜 豚肉と野菜のみそ炒め	ぶたにく みそ 豚肉 味噌	キャベツ ねぎ にんじん しいたけ ピーマン	サラダ油 でん粉	21.5
	副菜 パンサンスウ		キャベツ にんじん もやし	はるさめ 春雨 砂糖 ごま油	1.9
	その他 県産ヨーグルト	ヨーグルト			
23(月)	主食 スパゲッティ			スパゲッティ オリーブオイル	711
	主菜 大豆ミート入り肉みそソース	ぎゅうにく ぶたにく だいず みそ 牛肉 豚肉 大豆	にんじん 玉ねぎ しいたけ たけのこ にんにく	サラダ油 砂糖 でん粉 ごま油	31.1
	その他 牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳			21.4
	副菜 ナムル		こまつな 小松菜 キャベツ もやし にんじん	ごま ごま油	2.5
	その他 ラムネゼリー			ラムネゼリー	
24(火)	主食 麦入りごはん			こめ 米 麦	674
	その他 牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳			20.7
	主菜 シュウマイ	ぶたにく 豚肉			18
	副菜 切干大根のナムル	きりほしだいこん 小松菜	きりほしだいこん 切干大根 にんじん 小松菜	サラダ油	1.9
	副菜 豚肉とじゃがいもの煮つけ	ぶたにく 豚肉	たま 玉ねぎ えだまめ 枝豆 しらたき	じゃがいも 砂糖 サラダ油	
25(水)	主食 ガーリックトースト		パセリ	こむぎこ 小麦粉 マーガリン	666
	その他 牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳			22.5
	主菜 ミートボールと野菜のカレー煮	ミートボール (豚肉) 鶏肉	にんじん 玉ねぎ えだまめ 枝豆	じゃがいも 砂糖 サラダ油	22.4
	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
26(木)	主食 麦入りごはん			こめ 米 麦	669
	その他 牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳			23.6
	主菜 ちくわの2色揚げ	ちくわ (魚) のり にわとり卵		こむぎこ 小麦粉 サラダ油	20.4
	副菜 大根おろし	だいこん だし混合節	だいこん		2.3
	副菜 生揚げと野菜の煮つけ	なまあ 生揚げ	にんじん 玉ねぎ しいたけ えだまめ 枝豆 たけのこ しょうが	サラダ油 砂糖 でん粉	
27(金) 宮っ子ラン チ	主食 麦入りごはん			こめ 米 麦	634
	その他 牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳			28.4
	主菜 おつかれサマー！トマたま丼	鶏肉 にわとり卵	たま 玉ねぎ トマト えだまめ 枝豆 にんにく	サラダ油	16.1
	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	ワンタン	2.4
30(月)	主食 ナン			ナン	601
	その他 牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳			25.3
	主菜 キーマカレー	ぶたにく ぎゅうにく 豚肉 牛肉 ヨーグルト	たま 玉ねぎ にんじん にんにく セロリ しょうが とまと	バター	21.9
	副菜 ゆでやさい		キャベツ にんじん アスパラ	サラダ油	3.0
	その他 ヨーグルト	ヨーグルト			

※献立の内容は、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	653
たんぱく質	26.0g	25
脂質	18.1g	20
塩分	2.0g	2



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）

お知らせ

・宮っ子ランチや地産地消ウィークについて
地場産物を使用した給食を提供することで、児童が地域の自然や農業等への理解を深め、郷土愛を育むことを目的としています。

