

令和7年度 給食献立表



宇都宮市立児宝小学校

全18回(ごはん15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。

にちよう日(曜)	こんだて めい献立名	おもに からだ体をつくる	おもに からだ ちようし どの体の調子を整える	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)
4(火) おはなし きゅうしょく ぎょうざがい なくなりさが しています	主食 小麦入りごはん			こめ 小麦	649
	その他 牛乳	ぎゅうにゅう牛乳			25.7
	主菜 焼き目つき餃子	ぎょうざ ぶたにく餃子(豚肉)			20.4
	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		1.9
	副菜 麻婆野菜炒め	ぶたにく 豚肉 みそ	キャベツ たけのこ にんじん にんにく しょうが 玉ねぎ	サラダ油	
5(水)	主食 米粉パン			こめ 米粉	634
	その他 牛乳	ぎゅうにゅう牛乳			24.5
	主菜 テリコンカン	だいず ぶたにく ぎゅうにく 牛肉 ベーコン	たまねぎ にんじん マッシュルーム えだまめ トマト	サラダ油	20.1
	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	2.1
	その他 ミニオムレット			ミニオムレット	
6(木)	主食 小麦入りごはん			こめ 小麦	647
	その他 牛乳	ぎゅうにゅう牛乳			20.6
	主菜 ハヤシライス	ぶたにく 豚肉		サラダ油	19.8
	副菜 ゆでやさい		ほうれん草 キャベツ もやし コーン		2.1
7(金)	主食 小麦入りごはん			こめ 小麦	668
	その他 牛乳	ぎゅうにゅう牛乳			23.3
	主菜 セルフ豚丼	ぶたにく 豚肉	たまねぎ ねぎ にんじん えだまめ	しらたき サラダ油 砂糖	18.1
	主菜 厚焼き卵	たまご 卵			1.8
	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	
10(月) 地産地消 ウィーク①	主食 小麦入りごはん			こめ 小麦	667
	その他 牛乳	ぎゅうにゅう牛乳			27.8
	主菜 とりにく 鶏肉のから揚げ	とりにく 鶏肉	しょうが	でん粉 サラダ油	23.4
	副菜 いそべ 磯辺あえ	のり	ほうれん草 キャベツ		2.0
	副菜 なめこ汁	とうふ 豆腐 みそ だし混合節	なめこ ねぎ		
11(火) 地産地消 ウィーク②	主食 小麦入りごはん			こめ 小麦	682
	その他 牛乳	ぎゅうにゅう牛乳			30.4
	主菜 セルフ2色丼	たまご とりにく 卵 鶏肉	えだまめ 枝豆 しょうが	サラダ油 砂糖	20.5
	副菜 みそしる 味噌汁	なまあ 生揚げ みそ だし混合節	たまねぎ 玉ねぎ	じゃがいも	2.3
12(水) 地産地消 ウィーク③	主食 小麦入りごはん			こめ 小麦	610
	その他 牛乳	ぎゅうにゅう牛乳			24.7
	主菜 とりにく 鶏肉のにらソースがけ	とりにく 鶏肉	にら にんにく しょうが	きとう 砂糖 でん粉 ごま油	17.3
	副菜 しおこんが 塩昆布和え	かに 大根 にんじん 昆布	キャベツ		2.7
	副菜 みそしる かんぴょうの味噌汁	みそ だし混合節	かんぴょう 玉ねぎ にら		
13(木) 地産地消 ウィーク④	主食 小麦入りごはん			こめ 小麦	639
	その他 牛乳	ぎゅうにゅう牛乳			28.8
	主菜 くにもと どん 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 砂糖	16.3
	副菜 にっさと じろ 新里汁	けんさん 豆腐 みそ だし混合節 きざみ揚げ	だいこん 大根 にんじん 里芋 白菜 ねぎ		2.3
	その他 県産ヨーグルト	ヨーグルト			
14(金) 地産地消 ウィーク⑤	主食 小麦入りごはん			こめ 小麦	606
	その他 牛乳	ぎゅうにゅう牛乳			26.8
	主菜 ぶたにく 豚肉のしょうが炒め	ぶたにく 豚肉	たまねぎ しょうが		18.8
	副菜 さっぱりあえ	のり	こまつな 小松菜 キャベツ		2.1
	副菜 たまご 卵	たまご 卵 だし混合節	にら 玉ねぎ		
17(月) おはなし きゅうしょく ほしじいたけ ほしはあだけ	主食 小麦入りごはん			こめ 小麦	632
	その他 牛乳	ぎゅうにゅう牛乳			23.8
	主菜 チャーシヤン豆腐	ぶたにく 豚肉 なまあ 生揚げ あかみそ 赤味噌	玉ねぎ もやし にんじん チンゲン菜 しいたけ しょうが	サラダ油 砂糖 でん粉	20.2
	副菜 たんたんはるさめ 担々春雨スープ	ぶたにく 豚肉	えのき しめじ しいたけ 白菜 にんじん ねぎ にら	はるさめ 春雨	1.9
18(火) おにぎりの日	主食 家庭から持参 おにぎり				630
	その他 牛乳	ぎゅうにゅう牛乳			23.9
	主菜 いわしのおかか煮	いわし			18.5
	副菜 やさい 野菜のにんにく醤油和え		ほうれん草 キャベツ にんじん にんにく	ごま油	2.3
	副菜 みそしる 味噌汁	みそ だし混合節	わかめ しめじ 玉ねぎ	じゃがいも	
19(水)	主食 ピザトースト	チーズ サラミ	たまねぎ ピーマン マッシュルーム	小麦粉	654
	その他 牛乳	ぎゅうにゅう牛乳			25.9
	副菜 やさい 野菜スープ	ベーコン	たまねぎ にんじん キャベツ もやし 小松菜		22.3
	その他 フルーツヨーグルト	ヨーグルト	みかん パイン もも	きとう 砂糖	2.7

令和7年度 給食献立表



宇都宮市立児宝小学校

全18回(ごはん15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)
20(木)	主食 麦入りごはん			米 麦	656
	その他 牛乳	牛乳			31.5
	主菜 焼き魚	あかうお 赤魚			19.8
	副菜 ごまあえ		小松菜 キャベツ にんじん	ごま 砂糖	1.5
	副菜 炒り豆腐	豆腐 豚肉	しいたけ にんじん 玉ねぎ 枝豆	砂糖 サラダ油	
21(金)	主食 麦入りごはん			米 麦	617
	その他 牛乳	牛乳			24.3
	主菜 豚肉と野菜の味噌炒め	豚肉 赤味噌	キャベツ ねぎ にんじん しいたけ ピーマン	砂糖 でん粉	20.1
	副菜 たまごとわかめのスープ	わかめ 卵	玉ねぎ しょうが	サラダ油	3.9
25(火)	主食 麦入りごはん			米 麦	626
	その他 牛乳	牛乳			22.7
	主菜 酢豚	豚肉 ミートボール	しょうが たまねぎ にんじん しいたけ たけのこ ピーマン	でん粉	18.3
	副菜 わかめスープ	わかめ	にんじん ねぎ	春雨 ごま	3.8
26(水) みやっこ ランチ	主食 パン			パン	677
	その他 牛乳	牛乳			23.1
	主菜 さつまいものシチュー	豚肉 牛乳 生クリーム チーズ	にんじん たまねぎ パセリ	さつまいも 小麦粉 バター	25.4
	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	2.1
27(木)	主食 麦入りごはん			米 麦	643
	その他 牛乳	牛乳			23.4
	主菜 さばの味噌煮	さば			20.1
	副菜 磯辺あえ	のり	ほうれん草 キャベツ にんじん		2.4
	副菜 味噌汁	なまめ 生揚げ みそ だし混合節	玉ねぎ	じゃがいも	
28(金)	主食 麦入りごはん			米 麦	597
	その他 牛乳	牛乳			23.2
	主菜 メキシカンライス	鶏肉	玉ねぎ にんじん コーン マッシュルーム 枝豆	バター	16.2
	副菜 卵スープ	卵	コーン 玉ねぎ たけのこ ほうれん草	でん粉	2.6

給食目標

明るい環境で食事をしよう

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	651
たんぱく質	26.0g	25.3
脂質	18.1g	20.2
塩分	2.0g	2.4

※都合により献立が変更する場合があります。

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

- ・11月18日（火）は、おにぎりの日です。家庭から、おにぎりを持参してください。
- ・地産地消ウィークを実施します。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。
- ・宮っ子ランチを実施します。児童が宇都宮市の気候風土や先人によって培われた食文化への理解を深め、郷土への愛情を育むことを目的としています。