

ぜん かい かい こめこ かい かい かい かい かい かい
全18回(ごはん13回)/米粉/パン〇回/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。

にち 日(曜)	こひなでめい 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)
1(月)	主食 麦入りごはん			米 麦	682
	その他 牛乳	牛乳			29.0
	主菜 シューマイ	豚肉			22.7
	副菜 春雨とにらの炒め物	豚肉 豚肉	にら にんじん しいたけ しょうが	春雨 砂糖 サラダ油	2.3
	副菜 豆腐の中華スープ	豆腐 わかめ 卵	ねぎ	ごま油 でん粉	
2(火)	主食 麦入りごはん			米 麦	680
	その他 牛乳	牛乳			25.1
	主菜 さんまのみぞれ煮	さんま			18.7
	副菜 さっぱりあえ	のり	ほうれん草 にんじん		2.4
	副菜 じゃがいものそぼろ煮	豚肉	にんじん 枝豆	じゃがいも サラダ油 砂糖	
3(水)	主食 握げパン			小麦粉	664
	その他 牛乳	牛乳			23.3
	主菜 肉団子スープ	ミートボール	白菜 にんじん たけのこ 小松菜	春雨	23.9
	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	2.9
4(木)	主食 麦入りごはん			米 麦	624
	その他 牛乳	牛乳			25.1
	主菜 ハンバーグ・おろポンチ	ハンバーグ(豚肉) チーズ	大根		17.2
	副菜 洋風卵スープ	卵 ベーコン(豚肉)	玉ねぎ にんじん セロリー 小松菜	でん粉 じゃがいも	2.3
5(金)	主食 麦入りごはん			米 麦	695
	その他 牛乳	牛乳			22.3
	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	サラダ油 じゃがいも	18.9
	副菜 ゆでやさい		キャベツ にんじん ブロッコリー		2.0
	その他 ヨーグルト	ヨーグルト			
8(月)	主食 麦入りごはん			米 麦	682
	その他 牛乳	牛乳			30.0
	主菜 さばの香辛焼き	さば	にんにく	砂糖 ごま油	20.0
	副菜 ごま酢あえ		ほうれん草 キャベツ にんじん しらたき	砂糖 ごま	2.5
	副菜 烤前煮	鶏肉	にんじん ごぼう しいたけ たけのこ いんげん こんにゃく	サラダ油 砂糖	
9(火)	主食 麦入りごはん			米 麦	665
	その他 牛乳	牛乳			22.8
	主菜 厚焼き卵	卵			24.3
	副菜 機丼和え	のり	ほうれん草 キャベツ		1.7
	副菜 凍り豆腐と野菜の炒め物	凍り豆腐 豚肉	にんにく 玉ねぎ キャベツ 枝豆	でん粉 サラダ油 砂糖	
10(水)	主食 パン			小麦粉	742
	その他 キャラメルクリーム			キャラメルクリーム	32.4
	その他 牛乳	牛乳			22.9
	主菜 白身魚のマヨネーズ焼き	メルルーサ チーズ	玉ねぎ	パン粉	3.7
	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	
11(木)	副菜 白菜のスープ	豚肉	小松菜 しいたけ たけのこ はくさい にんじん	春雨 ごま油	
	主食 麦入りごはん			米 麦	600
	その他 牛乳	牛乳			23.5
	主菜 豚肉と野菜のみそいため	豚肉	キャベツ 玉ねぎ にんじん しいたけ ピーマン	サラダ油 砂糖 でん粉	17.8
	副菜 春雨中華スープ	ハム(豚肉) 卵	にんじん たけのこ 小松菜	春雨 ごま油	1.7
12(金)	主食 麦入りごはん			米 麦	695
	その他 牛乳	牛乳			32.4
	主菜 セルフ色弁	卵 鶏肉	枝豆 しょうが	砂糖 サラダ油	19.4
	副菜 かぶとじゃがいものあられ汁	きざみ揚げ	かぶ にんじん しいたけ かぶ	じゃがいも でん粉	2.1
			みかん		
15(月)	主食 麦入りごはん			米 麦	695
	その他 牛乳	牛乳			31.1
	主菜 いわしのおかか煮	いわし			22.9
	副菜 もやしとニラのごま和え		もやし にら にんじん	ごま 砂糖	2.4
	副菜 豚汁	豚肉 豆腐 みそ だし混合節	にんじん こんにゃく 大根 ごぼう	さつまいも	
16(火)	お弁当の日	ひ	おべんとうの日	お弁当の日	
17(水)	主食 パン			パン(小麦粉)	692
	その他 ブルーベリージャム			ブルーベリージャム	24.1
	その他 牛乳	牛乳			22.3
	主菜 プレーンオムレツ	オムレツ			2.8
	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	
	副菜 ミネストローネ	ベーコン(豚肉)	玉ねぎ にんじん セロリー	じゃがいも スパゲッティ	



令和7年度 給食献立表

宇都宮市立晃宝小学校

ぜん かい かい こめこ かい めん かい かい かい かい
全18回(ごはん13回)/米粉/パン0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。

にち 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)
18(木)	主食 麦入りごはん			こめ 麦	731
	その他 牛乳	牛乳			31.4
	主菜 ハムカツ	ハム(豚肉) 卵		パン粉 サラダ油	20.6
	副菜 からしあえ		ほうれん草 もやし にんじん	春雨	4.2
19(金) 宮っ子ランチ	副菜 味噌汁	味噌 だし混合節	しいたけ 玉ねぎ こまつな		
	主食 麦入りごはん			こめ 麦	627
	その他 牛乳	牛乳			23.9
	主菜 セルフ豚丼	豚肉	しらたき 玉ねぎ ねぎ にんじん	サラダ油 さとう	17.7
22(月) 冬至献立	副菜 けんちん汁	豆腐 だし混合節	にんじん ごぼう こんにゃく 小松菜 大根	さつまいも サラダ油	2.6
	主食 麦入りごはん			米 麦	605
	その他 牛乳	牛乳			19.7
	主菜 セルフかき揚げ丼	かき揚げ		天丼のタレ	15.1
23(火)	副菜 塩昆布和え		キャベツ きゅうり にんじん こんぶ		2.6
	副菜 まろやか味噌汁	味噌 だし混合節 きざみ揚げ 味噌	大根 にんじん ごぼう こんにゃく ねぎ かぼちゃ		
	主食 麦入りごはん			こめ 麦	670
	その他 牛乳	牛乳			20.6
24(水)	主菜 ハヤシライス	豚肉	玉ねぎ にんじん マッシュルーム トマトピューレ パセリ	サラダ油 バター 小麦粉	22.2
	副菜 こんにゃくサラダ		こんにゃく にんじん キャベツ コーン	サラダ油	2.5
	主食 スパゲッティー			スパゲッティー	645
	主菜 クリームソース	生クリーム 牛乳	いか えび あさり 玉ねぎ にんじん マッシュルーム パセリ	サラダ油 小麦粉 バター	22.3
25(木) クリスマス	その他 牛乳	牛乳			21.1
	副菜 海藻サラダ		海藻 キャベツ にんじん コーン	サラダ油	2.2
	主食 パン			小麦粉	712
	その他 牛乳	牛乳			30.1
	主菜 タンドリーチキン	鶏肉 ヨーグルト	にんにく しょうが		24.8
	副菜 ミニサラダ		プロッコリー カリフラワー にんじん	サラダ油	2.8
	副菜 コーンシチュー	鶏肉 牛乳 チーズ	玉ねぎ にんじん コーン 枝豆	じゃがいも サラダ油 小麦粉 バター	
	その他 クリスマスゼリー			ゼリー (いちご)	

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
たんぱく質	26.0g
脂質	18.1g
塩分	2.0g

栃木県産の食材

- さつまいも (国本地域産)
- ほうれん草 (国本地域産)
- 米 (宇都宮市産)
- 牛乳
- 味噌
- 小麦粉 (宇都宮市産)
- もやし (宇都宮市産)
- 卵

給食目標

食物の働きと健康について考えよう

お知らせ

- 12月17日(火)は、おべんとうの日です。ご協力よろしくお願ひいたします。



おうごん ひりこ
黄金の比率 3:2:1



うご
Point: 動かないように
しっかりつめよう!

料理が動かないように、すきまなくつめましょう。つめ方は、容量の一番多い主食からつめます。次に主菜、副菜の順につめていきます。