

令和7年度 給食献立表



宇都宮市立晃宝小学校

全19回(ごはん15回/米粉パン1回/パン3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(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(水)	主食 セルフ焼きそばパン			パン	657
	その他 牛乳	牛乳			26.7
	主菜 セルフ焼きそばパンの具	豚肉 のり	キャベツ 玉ねぎ にんじん	焼きそば麺 サラダ油	22.7
	副菜 ナムル		ほうれん草 もやし にんじん	ごま油	2.9
2(木)	主食 麦入りごはん			こめ 麦	653
	その他 牛乳	牛乳			23.0
	主菜 焼き目つき餃子	餃子 (豚肉)		小麦粉	18.9
	副菜 パンサンスウ		キャベツ にんじん もやし	春雨 砂糖 ごま油	1.6
	副菜 麻婆豆腐	豆腐 豚肉 みそ	にんにく しょうが たけのこ 玉ねぎ にんじん しいたけ にら ねぎ	サラダ油 砂糖 ごま油	
3(金)	主食 麦入りごはん			こめ 麦	658
	その他 牛乳	牛乳			26.6
	主菜 豚肉のしょうが炒め	豚肉	玉ねぎ	サラダ油	21.1
	副菜 塩昆布和え		キャベツ きゅうり にんじん こんぶ		2.0
	副菜 味噌汁	きざみ揚げ わかめ 味噌 だし混合節	玉ねぎ	じゃがいも	
6(月) 十五夜 おはなし きゅうしよく 「つきよの かいじゅう」	主食 麦入りごはん			こめ 麦	687
	その他 牛乳	牛乳			24.5
	主菜 いわしのかば焼き	いわし	しょうが	砂糖 てん粉 サラダ油	22.6
	副菜 おひたし		小松菜 キャベツ もやし にんじん		2.7
	副菜 けんちん汁	こんにゃく 豆腐 味噌	大根 にんじん 白菜 ごぼう しいたけ	里芋 サラダ油	
	その他 十五夜ゼリー			ゼリー	
7(火)	主食 麦入りごはん			こめ 麦	630
	その他 牛乳	牛乳			21.7
	主菜 とり肉の漬け込み焼	鶏肉	ねぎ にんじん	砂糖	19.5
	副菜 からしあえ		もやし ほうれん草 にんじん キャベツ		2.5
	副菜 まろやか味噌汁	味噌 だし混合節 豆腐 こんにゃく きざみ揚げ	大根 にんじん ごぼう ねぎ		
8(水)	主食 きなこ揚げパン			小麦粉 砂糖 サラダ油	588
	その他 牛乳	牛乳			21.1
	主菜 ゆで野菜		キャベツ もやし 小松菜	サラダ油	22.7
	副菜 白菜スープ	豚肉	小松菜 しいたけ たけのこ にんじん	春雨 ごま油	2.0
9(木)	主食 麦入りごはん			こめ 麦	657
	その他 牛乳	牛乳			25.0
	主菜 手作りハムカツ	ハム (豚肉) たまご 卵		小麦粉 パン粉 サラダ油	19.4
	副菜 ボイルキャベツ		キャベツ		2.1
	副菜 ひじきと大豆の炒り煮	ひじき さつまいも(角) 大豆 こんにゃく きざみ揚げ	にんじん	サラダ油	
10(金)	主食 麦入りごはん			こめ 麦	667
	その他 牛乳	牛乳			23.9
	主菜 ハッシュドポーク	豚肉	玉ねぎ パセリ マッシュルーム	バター 小麦粉	20.7
	副菜 ゆで野菜		キャベツ 小松菜 コーン にんじん	サラダ油	2.3
16(木)	主食 麦入りごはん			こめ 麦	706
	その他 牛乳	牛乳			21.8
	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	20.4
	副菜 こんにゃくサラダ	こんにゃく 海藻	キャベツ コーン	サラダ油	2.1
	その他 ヨーグルト	ヨーグルト			
17(金)	主食 麦入りごはん			こめ 麦	622
	その他 牛乳	牛乳			24.7
	主菜 プルコギ風炒め物	豚肉	にんにく しょうが にんじん にら 玉ねぎ もやし しいたけ	砂糖 ごま油	18.9
	副菜 豆腐のかき玉スープ	豆腐 卵 わかめ	ほうれん草 玉ねぎ しいたけ にんじん		2.9
21(火) 晃宝小 お祝い 給食	主食 赤飯			赤飯	718
	その他 ごま塩			ごま	34.5
	その他 牛乳	牛乳			21.5
	主菜 手作りヒレカツ	豚肉 たまご 卵		小麦粉 パン粉 サラダ油	2.9
	副菜 さっぱりあえ	のり	ほうれん草		
	副菜 紅白すまし汁	はんぺん (山芋・魚) 豆腐	にんじん ほうれん草		
	その他 お祝いゼリー			ゼリー (いちご)	

令和7年度 給食献立表 10月

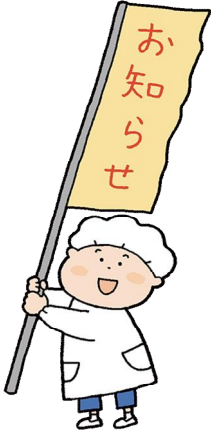
宇都宮市立晃宝小学校

全19回(ごはん15回/米粉パン1回/パン3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(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)
22(水)	主食 食パン			小麦粉	658
	その他 リンゴジャム			りんごジャム	28.3
	その他 牛乳	牛乳			21.9
	主菜 あじのチーズ焼き	あじ チーズ	玉ねぎ		2.2
	副菜 ゆで野菜		にんじん コーン ブロッコリー	サラダ油	
	副菜 カレースープ	ベーコン 豚肉	にんじん 玉ねぎ パセリ	マカロニ ジャがいも サラダ油	
23(木) みやっこランチ	主食 麦入りごはん			米 麦	660
	その他 牛乳	牛乳			28.6
	主菜 モロのから揚げ	モロ	しょうが	サラダ油 でん粉	18.7
	副菜 切り干し大根のポン酢和え	のり	き ぼ だいこん ほうれん草 にんじん	ごま ごま油	1.9
	副菜 船頭鍋	さけ 豆腐 味噌 だし混合節 油揚げ	ねぎ にんじん ごぼう だいこん しいたけ	里芋 サラダ油 うどん (小麦粉)	
24(金)	主食 麦入りごはん			米 麦	631
	その他 牛乳	牛乳			21.0
	主菜 はっほうさい 八宝菜	ぶたにく 豚肉	しょうが 白菜 玉ねぎ にんじん しいたけ 枝豆 たけのこ	でん粉 サラダ油	17.0
	副菜 中華スープ	わかめ	こまつな 小松菜 ねぎ	でん粉 ごま油	1.8
	その他 豆乳プリン			豆乳プリン	
27(月)	主食 麦入りごはん			米 麦	653
	その他 牛乳	牛乳			25.1
	主菜 ハンバーグ	ハンバーグ (豚肉)			18.7
	副菜 和風きのこソース		だいこん 大根 しめじ えのき まいたけ しそ	サラダ油 砂糖 ごま油	2.0
	副菜 味噌汁	みそ 味噌 だし混合節 油揚げ 豆腐	ほうれん草		
28(火)	主食 麦入りごはん			米 麦	674
	その他 牛乳	牛乳			27.0
	主菜 手作り白身魚チーズフライ	メルルーサ チーズ たまご		小麦粉 パン粉 サラダ油	18.6
	副菜 おひたし		こまつな 小松菜 白菜 にんじん		1.7
	副菜 星芋の中華煮	こんにやく 豚肉	にんじん しょうが にんにく	里芋 サラダ油 ごま油	
29(水)	主食 米粉パン			米粉	662
	その他 牛乳	牛乳			22.4
	主菜 かぼちゃのシチュー	鶏肉 牛乳 生クリーム チーズ	にんじん かぼちゃ 玉ねぎ パセリ	小麦粉 サラダ油	21.7
	副菜 ゆで野菜		キャベツ もやし にんじん	サラダ油	2.1
	その他 国産レモンゼリー			レモンゼリー	
30(木)	主食 麦入りごはん			米 麦	610
	その他 牛乳	牛乳			23.8
	主菜 セルフまいたけごはん	油揚げ	まいたけ にんじん いんげん えだまめ 枝豆	砂糖	18.8
	副菜 五目厚焼き卵	たまごやき			2.0
	副菜 ごまあえ		ほうれん草 キャベツ	砂糖 ごま	
	その他 ベビーチーズ	チーズ			
31(金) ハロウィンメニュー	主食 麦入りごはん			米 麦	763
	その他 牛乳	牛乳			19.7
	主菜 かぼちゃコロッケ	コロッケ (豚肉)	かぼちゃ	サラダ油	22.6
	副菜 ゆで野菜		ほうれん草 キャベツ にんじん にんにく	ごま油	2.5
	副菜 さつま汁	鶏肉 こんにやく 味噌 だし混合節 じろ	大根 にんじん ごぼう ねぎ	さつまいも	
	その他 パンプキンパフ			パンプキンパフ	

※都合により献立が変更する場合があります。



今月の栃木県産の食材

- ・米 (宇都宮市産)
- ・小麦粉 (宇都宮市産)
- ・牛乳
- ・味噌
- ・豆腐
- ・卵
- ・豚肉



給食目標

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	661
たんぱく質	26.0g	24.7
脂質	18.1g	20.0
塩分	2.0g	2.0

配膳と後片付けの仕方を工夫しよう