

令和7年度 給食献立表



宇都宮市立見宝小学校

全16回(ごはん12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(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(火)	主食 麦入りごはん			精白米 白麦米	640
	その他 牛乳	牛乳			26.2
	主菜 豚肉のしょうが焼き	豚肉	たまねぎ		20.8
	副菜 ゆかり和え		キャベツ にんじん ゆかり		1.7
	副菜 ひじきと大豆の炒り煮	ひじき さつま揚げ(魚) 大豆 きざみ揚げ	にんじん	こんにやく	
9(水)	主食 米粉パン			米粉	666
	その他 チョコレートクリーム			チョコレートクリーム	27.2
	その他 牛乳	牛乳			30.3
	主菜 鶏肉とじゃがいものケチャップ和え	鶏肉	しょうが パセリ	じゃがいも 砂糖 でん粉	2.2
	副菜 キャベツのスープ	ベーコン	キャベツ にんじん たまねぎ		
10(木)	主食 麦入りごはん			精白米 白麦米	695
	その他 牛乳	牛乳			21.2
	主菜 鶏肉の漬け込み焼	鶏肉	ねぎ にんじん	砂糖	20.6
	副菜 おひたし		小松菜 キャベツ もやし		2.6
	副菜 五目きんぴら	さつま揚げ	ごぼう にんじん 大根	こんにやく 砂糖	
	その他 入学お祝いゼリー			ゼリー	
11(金)	主食 麦入りごはん			精白米 白麦米	663
	その他 牛乳	牛乳			31.8
	主菜 セルフ鶏そば	鶏肉	たまねぎ にんじん しいたけ 枝豆	砂糖	17.2
	副菜 眞沢山汁	豚肉 みそ だし混合節 わかめ	にんじん もやし コーン ねぎ にんにく	じゃがいも サラダ油	2.4
14(月)	主食 麦入りごはん			精白米 白麦米	634
	その他 牛乳	牛乳			24.8
	主菜 ちくわの2色揚げ	ちくわ のり 卵		小麦粉 サラダ油	17.4
	副菜 大根おろし		だいこん		2.2
	副菜 土佐煮	鶏肉 こうやどうふ 高野豆腐	たけのこ たまねぎ さやいんげん	砂糖	
15(火)	主食 麦入りごはん			精白米 白麦米	654
	その他 牛乳	牛乳			23.2
	主菜 さばの味噌煮	さば			21.3
	副菜 切干大根と小松菜のポン酢和え		きりぼしだいこん 小松菜 にんじん		2.3
	副菜 大根とこんにやくの炒め煮	鶏肉	だいこん にんじん	こんにやく サラダ油 砂糖	
16(水)	主食 麦入りごはん			精白米 白麦米	681
	その他 牛乳	牛乳			19.7
	主食 チキンカレー	鶏肉 チーズ	たまねぎ にんじん 枝豆 にんにく	サラダ油 じゃがいも	18.5
	副菜 海藻サラダ		海藻 キャベツ にんじん コーン	サラダ油	2.4
	その他 お祝いいちごゼリー			いちごゼリー	
17(木)	主食 パスタ			パスタ	658
	その他 牛乳	牛乳			23.7
	主菜 ミートソース	豚肉 牛肉 チーズ	にんじん たまねぎ 枝豆 にんにく	サラダ油 じゃがいも	17.5
	副菜 ゆでやさい	海藻	キャベツ にんじん コーン		2.9
	その他 アセロラゼリー			アセロラゼリー	
18(金)	主食 麦入りごはん			精白米 白麦米	631
	その他 牛乳	牛乳			26.5
	主菜 スタミナ焼き	豚肉	にんじん たまねぎ たら もやし にんにく しょうが	砂糖 サラダ油	19.9
	副菜 けんちん汁	豆腐 だし混合節	にんじん ごぼう 小松菜 だいこん	サラダ油	1.9
21(月)	主食 麦入りごはん			精白米 白麦米	643
	その他 牛乳	牛乳			25.7
	主菜 ハンバーグ	ハンバーグ(豚肉 鶏肉)		砂糖	16.7
	主菜 ゆでやさい		キャベツ にんじん 小松菜		2.8
	副菜 道産子汁	豚肉 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	
22(火)	主食 麦入りごはん			精白米 白麦米	685
	その他 牛乳	牛乳			25.6
	主菜 いわしのおかか煮	いわし			19.8
	副菜 磯辺和え	のり	ほうれん草 キャベツ		1.8
	副菜 豚肉とじゃがいもの煮つけ	豚肉	にんじん たまねぎ 枝豆	じゃがいも しらたき サラダ油	

1ねんせい
きゅうしょく
くかいし



令和7年度 給食献立表



宇都宮市立見宝小学校

全16回(ごはん12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(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)
23(水)	主食 黒パン			精白米 白麦米	654
	その他 牛乳	牛乳			24.1
	主菜 プレーンオムレツ	卵			20.7
	副菜 ゆでやさい		キャベツ コーン ブロッコリー	サラダ油	3.2
	副菜 ワンタンスープ	豚肉	にんじん キャベツ もやし 小松菜 ねぎ	ワンタン	
24(木)	主食 麦入りごはん			精白米 白麦米	635
	その他 牛乳	牛乳			23.6
	主菜 焼き目つき餃子	豚肉		小麦粉	18.8
	副菜 ナムル		ほうれん草 キャベツ にんじん	ごま ごま油	1.8
	副菜 麻婆豆腐	豆腐 豚肉 みそ	にんにく しょうが たけのこ たまねぎ にんじん しいたけ にら ねぎ	サラダ油 砂糖 ごま油	
25(金)	主食 麦入りごはん			精白米 白麦米	663
	その他 牛乳	牛乳			21.1
	主菜 ハヤシライス	豚肉	たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト パセリ	サラダ油 バター 小麦粉	21.0
	副菜 ゆでやさい		ほうれん草 キャベツ にんじん	サラダ油	2.4
	副菜				
28(月)	主食 麦入りごはん			精白米 白麦米	681
	その他 牛乳	牛乳			29.8
	主菜 モロのから揚げ	モロ	しょうが	でん粉 サラダ油	22.7
	副菜 塩昆布和え		キャベツ きゅうり にんじん こんぶ		1.5
	副菜 炒り豆腐	豆腐 豚肉	しいたけ にんじん たまねぎ 枝豆	砂糖 サラダ油	
30(水)	主食 シュガートースト			小麦粉 砂糖	676
	その他 牛乳	牛乳			22.6
	主菜 ミートボールと野菜のカレー煮	ミートボール(豚肉)	にんじん たまねぎ 枝豆	じゃがいも サラダ油 砂糖	25.3
	副菜 ゆでやさい		キャベツ ブロッコリー にんじん	サラダ油	2.8

※献立の内容は、変更すること場合があります。

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	659
たんぱく質	26.0g	24.7
脂質	18.1g	18.1
塩分	2.0g	2.0

今月の栃木県産の食材

- ・米
- ・牛乳
- ・小麦粉(宇都宮市産)
- ・にら(宇都宮市産)



給食当番の約束

てをせっけんできれいにあらいましょう

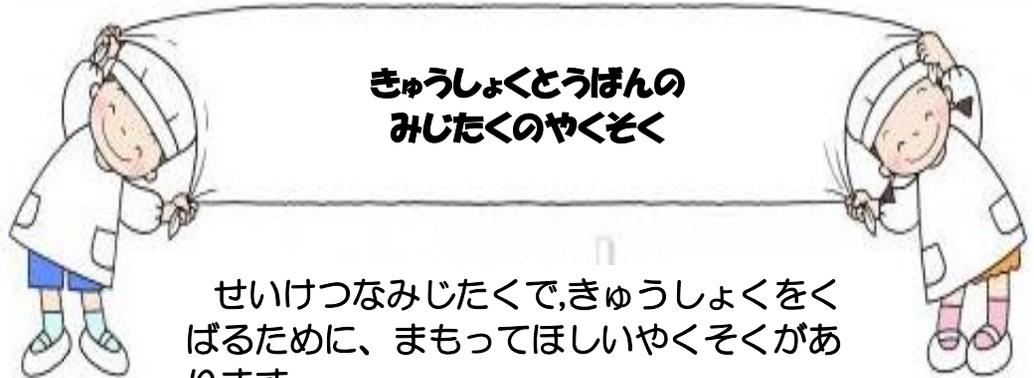
ぼうしをかぶりましょう

はくいのボタンはとめましょう

マスクはきちんとつけましょう

おなかの調子など体調が悪い場合は先生に伝えましょう

つめはみじかくきりましょう



せいけつなみじたくで、きゅうしょくをくばるために、まもってほしいやくそくがあります。

- ◇ はくいをきるまえに、てをあらいましょう。
- ◇ ハンカチをかならずよういしましょう。
- ◇ せいけつなはくいをききましょう。
- ◇ ぼうしは、かみのけがでないようにかぶりましょう。
- ◇ マスクは、くちとはながかくれるようにつけましょう。