



令和7年度7月分 給食献立予定表



宇都宮市立国本西小学校

給食実施回数 14回(米飯10回/県産小麦パン3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)	献立名	エネルギーのもとになる	おもに体をつくる	おもに体の調子を整える	アレルギー (調味料も含む)	栄養価	
1(火)	主食 麦入りご飯	精白米・白麦米				エネルギー (kcal)	
	主菜 セルフ鶏そぼろ丼	砂糖	鶏肉	玉ねぎ・人参・干し椎茸・枝豆	小麦・大豆・鶏肉	628	
	その他 牛乳		牛乳		乳	たんぱく質(g)	
	副菜 野菜の中華あえ	砂糖・ごま油		もやし・きゅうり・人参	小麦・ごま・大豆	32.1	
	副菜 味噌汁		豆腐・油揚げ・かつお節・味噌	こまつな小松菜	大豆	脂質(g)	
						17.2	
2(水)	主食 ツナトースト	食パン・マヨネーズ	ツナ	玉ねぎ・パセリ	小麦・乳・大豆	エネルギー (kcal)	
	その他 牛乳		牛乳		乳	629	
	副菜 ゆで野菜(イタリアンドレ)	ドレッシング		キャベツ・人参・ブロッコリー・とうもろこし	小麦・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	たんぱく質(g)	
	副菜 キャベツのスープ		ベーコン	キャベツ・人参・玉ねぎ	小麦・大豆	26.5	
	その他 フローズンヨーグルト	砂糖	ヨーグルト		乳	脂質(g)	
						24.8	
3(木)	主食 わかめご飯	精白米・白麦米	わかめ			エネルギー (kcal)	
	その他 牛乳		牛乳		乳	662	
	主菜 豚しゃぶ(ごまドレ)	ドレッシング	豚肉	キャベツ・もやし・きゅうり・人参	小麦・卵・ごま・大豆	たんぱく質(g)	
	副菜 味噌汁	じゃが芋	かつお節・味噌	玉ねぎ・こまつな小松菜	大豆	25.7	
						脂質(g)	
						22.8	
4(金)	主食 麦入りご飯	精白米・白麦米				エネルギー (kcal)	
	その他 牛乳		牛乳		乳	623	
	主菜 イカのチリソースがけ	片栗粉・砂糖・サラダ油・ごま油	イカ	にんにく・しょうが・ねぎ	小麦・大豆・鶏肉・りんご	たんぱく質(g)	
	副菜 ゆで野菜(ナムルドレ)	ドレッシング		キャベツ・人参・こまつな小松菜	小麦・ごま・大豆・鶏肉・豚肉	25.2	
	副菜 とうがんスープ	あぶら油	鶏肉	冬瓜・人参・干し椎茸・チンゲン菜	小麦・大豆・鶏肉	脂質(g)	
						18.2	
7(月)	七夕献立						エネルギー (kcal)
	主食 酢飯	精白米・白麦米・砂糖				628	
	主菜 五目ちらし寿司	こんにやく・砂糖・油	油揚げ・えび・たまご	たけのこ・干し椎茸・人参・かんぴょう・ごぼう・蒟蒻	小麦・大豆・えび・たまご	たんぱく質(g)	
	その他 牛乳		牛乳		乳	24.4	
	副菜 七夕汁	そうめん	鶏肉・なると・かつお節	人参・こまつな小松菜	小麦・大豆	脂質(g)	
その他 七夕ゼリー	ゼリー				14.0		
8(火)	主食 麦入りご飯	精白米・白麦米				エネルギー (kcal)	
	その他 牛乳		牛乳		乳	644	
	主菜 豚肉のワイン焼き	砂糖・油	豚肉	玉ねぎ・しょうが・パセリ	小麦・大豆・豚肉	たんぱく質(g)	
	副菜 こんにやくサラダ	こんにやく・ドレッシング	海藻	キャベツ・とうもろこし	小麦・大豆・鶏肉・りんご	27.5	
	副菜 味噌汁		油揚げ・豆腐・かつお節・味噌	こまつな小松菜	大豆	脂質(g)	
						21.8	
9(水)	主食 コッペパン	パン			小麦・乳	エネルギー (kcal)	
	主菜 セルフお魚ソーセージフライサンド	小麦粉・パン粉・油・砂糖	お魚ソーセージ		小麦・大豆	630	
	その他 牛乳		牛乳		乳	たんぱく質(g)	
	主菜 レタス			レタス		24.2	
	副菜 サマーシチュー	じゃが芋・油	鶏肉	玉ねぎ・人参・トマト・キャベツ		脂質(g)	
その他 アセロラゼリー	ゼリー			りんご	20.8		
10(木)	納豆の日献立						エネルギー (kcal)
	主食 麦入りご飯	精白米・白麦米				686	
	その他 牛乳		牛乳		乳	たんぱく質(g)	
	主菜 納豆		納豆		小麦・大豆	25.7	
	副菜 ゆで野菜(野菜和風ドレ)	ドレッシング		きゅうり・キャベツ・もやし・とうもろこし	小麦・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	脂質(g)	
副菜 豚肉とじゃが芋の煮つけ	じゃが芋・しらたき・油・砂糖	豚肉	人参・たまご・玉ねぎ・枝豆	小麦・大豆	18.4		

あづま食品株式会社から、宇都宮市内すべての小・中学校に、宇都宮市産大豆100%の納豆を無償提供していただくことになりました。国本西小では、納豆の日(7/10)にあわせて給食で提供します。





令和7年度7月分 給食献立予定表



宇都宮市立国本西小学校

給食実施回数 14回(米飯10回/県産小麦パン3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	エネルギーのもとになる	おもにからだにおもに体をつくる	おもにからだにおもに体の調子を整える	アレルギー(調味料も含む)	えいようか栄養価
11(金)	主食 スパゲッティ	スパゲッティ			こむぎ小麦	エネルギー(kcal)
	主菜 トマトソース	あぶら さとう 油・砂糖	ぶたにく 豚肉・ベーコン・チーズ	にんにく・人参・玉ねぎ・トマト・グリーンピース	ぶたにくにゅう 豚肉・乳	676
	その他 牛乳		ぎゅうにゅう 牛乳		にゅう 乳	たんぱく質(g)
	副菜 ゆで野菜(イタリアンドレ)	ドレッシング		キャベツ・人参・ブロッコリー	かぼち・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	28.9
	その他 県産ヨーグルト		ヨーグルト		にゅう 乳	脂質(g)
						23.4
14(月)	主食 麦入りご飯	せいはくまい 精白米・白麦米				エネルギー(kcal)
	その他 牛乳		ぎゅうにゅう 牛乳		にゅう 乳	645
	主菜 プルコギ風炒め物	ごま・砂糖・ごま油	ぶたにく 豚肉	にんじん 人参・にら・たまねぎ・もやし・しいたけ	こむぎ小麦・ごま・大豆	たんぱく質(g)
	副菜 タイピーエン	はるさめ 春雨・ごま油	ぶたにく 豚肉・なると・わかめ	キャベツ・人参・ねぎ・しめじ	こむぎ小麦・ごま・大豆・鶏肉・豚肉	26.2
						脂質(g)
						19.0
15(火)	宮っ子ランチ献立					エネルギー(kcal)
	主食 麦入りご飯	せいはくまい 精白米・白麦米				687
	その他 牛乳		ぎゅうにゅう 牛乳		にゅう 乳	たんぱく質(g)
	主菜 揚げ餃子	かたくりに 片栗粉・砂糖・こむぎこ 小麦粉・ごま油	ぶたにく 豚肉	キャベツ・玉ねぎ・にら・ねぎ・かんぴょう	こむぎ小麦・ごま・大豆・豚肉	22.9
	副菜 からしあえ	はるさめ 春雨		にんじん 人参・きゅうり・もやし	こむぎ小麦・大豆	脂質(g)
	副菜 大イチョウ汁		とりにく 鶏肉・かまぼこ・かつお節	だいこん 大根・人参・小松菜・ねぎ	こむぎ小麦・大豆	17.5
その他 いちごゼリー			いちご			
16(水)	主食 コッペパン	パン			こむぎ小麦	エネルギー(kcal)
	その他 いちごジャム	さとう 砂糖		いちご		620
	その他 牛乳		ぎゅうにゅう 牛乳		にゅう 乳	たんぱく質(g)
	主菜 鶏肉のラタトゥイユ	あぶら 油	とりにく 鶏肉	たまご・ズッキーニ・ピーマン・黄ピーマン・玉ねぎ・トマト	とりにく 鶏肉	29.0
	副菜 ポテトチーズ煮	じゃが芋・マーガリン	チーズ	パセリ	にゅう 乳・大豆	脂質(g)
					21.8	
17(木)	主食 麦入りご飯	せいはくまい 精白米・白麦米				エネルギー(kcal)
	その他 牛乳		ぎゅうにゅう 牛乳		にゅう 乳	690
	主菜 いわしのかば焼き	かたくりに 片栗粉・あぶら さとう 油・砂糖・ごま	いわし	しょうが		たんぱく質(g)
	副菜 磯辺あえ		のり	ほうれん草・キャベツ	こむぎ小麦・大豆	24.4
	副菜 切り干し大根の煮つけ	あぶら さとう 油・砂糖	さつま揚げ・あぶら揚げ	きりぼしだいこん 切干大根・人参	こむぎ小麦・大豆	脂質(g)
					22.4	
18(金)	主食 麦入りご飯	せいはくまい 精白米・白麦米				エネルギー(kcal)
	主菜 夏野菜カレー	あぶら 油	とりにく 鶏肉・チーズ	たまご・玉ねぎ・ズッキーニ・かぼちゃ・ピーマン・トマト	かぼち・乳・大豆・鶏肉・豚肉・バナナ・りんご	696
	その他 牛乳		ぎゅうにゅう 牛乳		にゅう 乳	たんぱく質(g)
	副菜 フルーツポンチ	ゼリー・砂糖		みかん・パイナップル・もも	もも	19.8
						脂質(g)
					16.6	

都合により献立が変更になる場合があります。

※小学校中学年一人一回あたりの給食摂取基準は、エネルギー650kcal、たんぱく質26.0g、脂質18.1g、塩分2.0g未満(低学年は0.8倍・高学年は1.2倍になります。)

今月の平均はエネルギー653kcal、たんぱく質25.8g、脂質19.9g、塩分2.2gになります。

