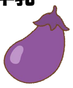
令和7年度　9月分　給食献立予定表

宇都宮市立篠井小学校

日付	献立名	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	ひとくちメモ ランチルーム	おもなざいりょう (赤) 血やにくになる		(緑) 体の調子をととのえる		(黄) 力や熱のもとになる	
1 (月)	麦入りごはん　夏野菜カレー　牛乳　フルーツポンチ	684 18.1 16.1	野菜の日 献立	牛乳 	鶏肉 バター 	なす かぼちゃ ピーマン みかん	たまねぎ ズッキーニ もも パイン	こめ むぎ	サラダ油 さとう
2 (火)	麦入りごはん　いわしの梅煮 切干大根のナムル　味噌汁　牛乳	662 21.9 20.7	防災 献立	牛乳 いわし	みそ	切干大根 ほうれんそう たまねぎ	にんじん	こめ むぎ	じゃがいも
3 (水)	米粉パン　チリコンカン　牛乳 ゆで野菜（和風ごまドレッシング）手作りココアプリン	600 30 23.3		牛乳 豚肉	大豆 ベーコン	たまねぎ にんじん トマト こまつな	マッシュルーム グリンピース キャベツ	米粉 サラダ油 さとう	薄力粉
4 (木)	麦入りごはん　もやしとニラのおひたし 鶏肉の香味焼き　韓国風味噌汁　牛乳	629 23.5 20.7		牛乳 豚肉	鶏肉 みそ	もやし ニラ にんにく	にんじん ねぎ しょうが	こめ むぎ	ごま油
5 (金)	麦入りごはん　ひき肉と野菜のあんかけ丼　牛乳 根菜のすまし汁	618 22 19.6		牛乳 あぶらあげ	豚肉	ねぎ たまねぎ にんじん こまつな	えのき だいこん ごぼう	こめ むぎ	ごま油 でん粉
8 (月)	麦入りごはん　スタミナ焼き　牛乳 KOYOとうがんのうま煮　アイス（ガリガリ君）	667 28.4 18.4	KOYO メニュー	牛乳 豚肉	牛乳	にんじん たまねぎ ピーマン 冬瓜	にんにく しょうが ごぼう えだまめ	こめ むぎ	サラダ油 さとう
9 (火)	栗おこわ　鶏肉の味噌漬け焼き ごま和え　すまし汁　牛乳 	656 25.2 20	重陽の 節句 	鶏肉 みそ たら	とうふ かまぼこ 牛乳	しょうが こまつな キャベツ くり	きく にんじん ほうれんそう	こめ もち米	さとう
10 (水)	ピザトースト　野菜スープ フルーツヨーグルト　牛乳	681 26.7 22.5		牛乳 チーズ ヨーグルト	サラミ ベーコン	たまねぎ ピーマン キャベツ こまつな	マッシュルーム にんじん もやし パイン・もも	薄力粉	さとう
11 (木)	麦入りごはん　酢鶏　わかめスープ　牛乳	607 25.3 18.7		牛乳 ミートボール わかめ	鶏肉	しょうが たまねぎ にんじん 赤ピーマン	しいたけ たけのこ ピーマン ねぎ	こめ むぎ サラダ油	でん粉 さとう
12 (金)	麦入りごはん　モロの和風マリネ　おひたし 切干大根の煮つけ　牛乳	603 25.8 16.3		牛乳 さつま揚げ	モロ あぶら揚げ	たまねぎ こまつな キャベツ	にんじん 切干大根	こめ むぎ でん粉	サラダ油 さとう
16 (火)	麦入りごはん　鶏肉の塩から揚げ もやしのキムチあえ　とうがんスープ　牛乳	630 21 22.7		牛乳	鶏肉	しいたけ にんにく ニラ チンゲン菜	大豆もやし もやし にんじん 冬瓜	こめ むぎ	サラダ油

令和7年度　9月分　給食献立予定表

宇都宮市立篠井小学校

日付	献立名	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	ひとくちメモ ランチルーム	おもなざいりょう (赤) 血やにくになる	(緑) 体の調子をととのえる	(黄) 力や熱のもとになる
17（水）	手作りメロンパン　ゆで野菜（青じそドレッシング） 牛乳　ポテトスープ	784 24.4 26.7	KOYO メニュー （メロンパン）	牛乳　バター たまご　ウインナー	キャベツ　ブロッコリー にんじん　たまねぎ	薄力粉　強力粉 さとう　とうもろこし じゃがいも
18（木）	わかめとじゃこごはん　カレイの煮つけ とうがんのごま酢和え　味噌汁	574 29.4 12.7		牛乳　カレイ とうふ　みそ じゃこ　わかめ	にんじん　冬瓜 きゅうり　なめこ	こめ　とうもろこし むぎ　さとう
19（金）	麦入りごはん　セルフ中華丼 トマトと卵の中華スープ　牛乳	614 29.7 16.3	宮っ子 ランチ 	牛乳　なると 豚肉　いか たまご　鶏肉	キャベツ　しいたけ たまねぎ　ピーマン にんじん　たけのこ トマト　チンゲン菜	こめ　でん粉 むぎ
22（月）	彼岸うどん　ちくわの磯辺揚げ ごま和え　おはぎ　牛乳	6.2 19.6 18.8	お彼岸 献立	牛乳　ちくわ あぶら揚げ　あんこ	だいこん　ほうれんそう にんじん　キャベツ しめじ	強力粉　サラダ油 薄力粉　米粉 さとう　こめ こんにゃく
24（水）	バンズパン　照焼きチキン　牛乳 ゆで野菜（フレンチドレッシング）　ミネストローネ	646 27.9 24.7		牛乳　鶏肉 ベーコン	キャベツ　にんじん もやし　たまねぎ セロリー　トマト	薄力粉　サラダ油 でん粉　じゃがいも
25（木）	黒チャーハン　牛乳 坦々春雨スープ　県産ヨーグルト	681 25 18.8		牛乳　豚肉 たまご　鶏肉 大豆ミート　ヨーグルト	たまねぎ　かんぴょう ニラ　えのき しめじ　しいたけ はくさい　ねぎ	こめ　サラダ油 むぎ　春雨
26（金）	麦入りごはん　さわらの香辛焼き おひたし　ひじきと大豆の炒り煮　牛乳	617 29 18.3		牛乳　さわら ひじき　鶏肉 大豆　あぶら揚げ	こまつな　にんじん キャベツ　もやし	こめ　こんにゃく むぎ　サラダ油 ごま油　さとう
29（月）	麦入りごはん　五目厚焼き卵　春雨サラダ 豚と揚げナス炒め　牛乳	646 22.7 20.1		牛乳　たまご みそ　豚肉	ナス　ピーマン たまねぎ　ニラ にんじん　キャベツ	こめ　サラダ油 むぎ　ごま油 三温糖　春雨
30（火）	麦入りごはん　ハヤシライス　牛乳　ゆで野菜 （おろしドレッシング）　はちみつレモンゼリー	679 20.8 18.6		牛乳　豚肉 バター　脱脂粉乳	たまねぎ　マッシュルーム にんじん　トマト キャベツ　こまつな	こめ　とうもろこし むぎ　米粉 サラダ油

給食回数20回（米飯15回，小麦パン3回，米粉パン1回，うどん1回）

小学校（中学年）の目標摂取量は，エネルギー　650kcal　たんぱく26．0g　脂質18．1g
今月の平均摂取量は，エネルギー640kcal　たんぱく24．9g　脂質19．3g

※食材やその他の関係により、献立が変更になる場合がありますので、ご了承ください。
□の農産物とお米は篠井産，パンは宇都宮産小麦100％使用，牛乳は栃木県産です。
放射性物質検査の結果報告令和7年7月3日に検査した結果，栃木県産コシヒカリ　は下限値未満　でした。

★　彼岸うどんは、お彼岸に食べるさといもなどの具材が入ったけんちんうどんのことです。
★　黒チャーハンとは、上三川のご当地メニューで、ソースが入っていて黒いのが特徴です。