



れ い わ お ん ど
令和7年度

が つ ぶ ん
10月分

き ょ う し ゅ く こ ん だ て よ て い ひ ょ う
給食献立予定表



う つ の み や し り つ し の い し ょ う が っ こ う
宇都宮市立篠井小学校

ひ づ け 日 付	こ ん だ て め い 献 立 名	エ ネ ル ギ ー (Kcal) たんぱく質 (g) 脂質(g)	ひ と く ち メ モ ランデーム	お も な ざ い り ょ う		
				あ か (森)	み ど り (緑)	き (黄)
				ち 血やにくになる	からだ ち ょ う し 体の調子をととのえる	ち から ね つ 力や糖のもとになる
1 (水)	米粉パン チョコクリーム かぼちゃのシチュー ゆで野菜(香味ゆずドレッシング) 牛乳	644 26 27		鶏肉 脱脂粉乳 牛乳 コナ 粉チーズ 生クリーム	にんじん キャベツ かぼちゃ もやし たまねぎ パセリ ゆず	米粉 サラダ油 薄力粉 マーガリン
2 (木)	麦入りごはん セルフビビンバ丼 豆腐の中華スープ 牛乳	627 25.8 20.2		豚肉 ギョウニウ わかめ たまご 豆腐 豆腐 鶏肉 トリニク	にんじんねぎ もやし にんにく ほうれん草 たまねぎ	こめ さとう おぎ ごま油 でん粉
3 (金)	麦入りごはん セルフいわしのピリ辛丼 かんぴょうの卵とじ汁 牛乳	645 26.4 20.1	いわしの白 コンダテ 献立	いわし ギョウニウ 牛乳 たまご みそ	しょうが きゅうり だいこん かんぴょう ねぎ にんじん ほうれん草	こめ 強化米 おぎ でん粉 サラダ油 さとう
6 (月)	麦入りごはん 黄金カレーフライ もやしの磯辺あえ いものこ汁 お月見ゼリー 牛乳	680 29.4 15.7	ジュウゴヤ 十五夜 献立	カレー トウフ ギョウニウ 豆腐 牛乳 みそ のり	もやし にんじん ほうれん草 小松菜 ねぎ	こめ 強化米 おぎ パン粉 薄力粉 サラダ油 さといも こんにゃく
7 (火)	麦入りごはん ポークカレー 県産ヨーグルト こんにゃくサラダ(中華ごまドレッシング) 牛乳	686 22 18.6		豚肉 ヨーグルト ギョウニウ 牛乳	たまねぎ グリンピース にんじん キャベツ	こめ 強化米 おぎ じゃがいも こんにゃく どうもろこし
8 (水)	きなこ揚げパン フレーンオムレツ 粉ふきいも(青のり風味) はくさいスープ 牛乳	742 26.3 29.1		きなこ ギョウニウ たまご 牛乳 豚肉	コマツナ しいたけ はくさい たけのこ にんじん はるさめ	薄力粉 強化米 サラダ油 さとう ごま油
9 (木)	麦入りごはん 白身魚の照焼き おひたし 生揚げの辛味炒め 牛乳	656 33.7 22.3		たら 生揚げ 豚肉 ギョウニウ 牛乳	ほうれん草 もやし キャベツ えのき にんじん しょうが ねぎ	こめ 強化米 おぎ さとう でん粉 ごま油
10 (金)	にんじんピラフ ポークソテーのアップルソースかけ ゆで野菜(韓国ナムルドレッシング) ほうれん草と卵のスープ フルーベリーゼリー 牛乳	700 26.5 22.6	目の守護ア ンゴ	豚肉 ギョウニウ たまご 牛乳 たまご ア 豆腐	にんじん りんご たまねぎ レモン汁 ブロッコリー アカ ほうれん草 赤ピーマン ブルーベリー	こめ 強化米 バター サラダ油 さとう どうもろこし でん粉
あ き や す み						
16 (木)	麦入りごはん ハンバーグ(和風きのこソース) 味噌汁 アセロラゼリー 牛乳	655 25.3 18.7		豚肉 ギョウニウ トリニク 牛乳 鶏肉 きざみ揚げ 豆腐 みそ	だいこん しめじ えのき まいたけ ほうれん草 にんじん アセロラ	こめ 強化米 おぎ
17 (金)	麦入りごはん さわらのチーズフライ おひたし さといもの中華煮 牛乳	653 26.4 17.2		さわら ギョウニウ たまご 牛乳 豚肉	パセリ はくさい コマツナ もやし にんじん しょうが にんにく	こめ 強化米 おぎ さといも パン粉・米粉 サラダ油 ごま油



れ い わ ね ん ど
令和7年度

が つ ぶ ん
10月分

き ょ う し ゅ く こ ん だ て よ て い ひ ょ う
給食献立予定表



う つ の み や し り つ し の い し ょ う が つ こ う
宇都宮市立篠井小学校

ひ づ け 日 付	こ ん だ て 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					
				あ か (赤)		み どり (緑)		き (黄)	
				ち 血やにくになる		か ら だ ち ょ う し 体の調子をととのえる		ち か ら ね つ 力や熱のもとになる	
20 (月)	ムギイ 麦入りごはん トリニク ツ ヤ 鶏肉の漬けこみ焼き からしあえ まろやか味噌汁 牛乳	640 22.4 20.4		トリニク 鶏肉 豆腐 豆腐 みそ 味噌 豆乳 豆乳	ギョウニウ 牛乳 ア 揚げ 豆腐 豆腐 豆乳 豆乳	ねぎ ねぎ ほうれん草 ほうれん草 にんじん 人参 キャベツ 大根 ごぼう 小松菜	ソウ 小松菜	こめ 強化米 おぎ さとう こんにゃく	
21 (火)	ムギイ 麦入りごはん モロのから揚げ 切干大根のポン酢和え 松頭鍋 牛乳	672 28.6 18.3	ミヤ コ 宮っ子 ランチ	モロ 豆腐 ギョウニウ 牛乳 牛乳 味噌 きざみ揚げ さけ	豆腐 豆腐 ア 揚げ 豆腐 豆腐 味噌 味噌	しょうが 切り干し大根 にんじん はくさい ほうれん草 ほうれん草 ごぼう しいたけ	キ ボ ダイコン 小松菜	こめ 強化米 おぎ サラダ油 でん粉 薄力粉 さといも ごま油	アブラ
22 (水)	クロ 黒パン チキンピカタ ヤサイ ゆで野菜(イタリアンドレッシング) 牛乳	743 28.5 28.9		トリニク 鶏肉 フタニク 豚肉 豚肉 たまご 粉チーズ	ギョウニウ 牛乳 たまご	パセリ にんじん フロッキー たまねぎ もやし 小松菜		こめ 強化米 おぎ サラダ油 でん粉 薄力粉 さとう	
23 (木)	ムギイ 麦入りごはん ハヤシライス にんにく醤油あえ サイダーゼリー	678 20.6 20	ウンドウカイ 運動会	フタニク 豚肉 ギョウニウ 牛乳 牛乳	ダッシン フタニク 脱脂粉乳	たまねぎ パセリ にんじん ほうれん草 マッシュルーム キャベツ にんにく トマト		こめ 強化米 おぎ サラダ油 米粉 バター	アブラ
24 (金)	ムギイ 麦入りごはん フルコギ風炒め物 チンゲン菜と豆腐のスープ 牛乳	610 23.9 18.8		フタニク 豚肉 豆腐 豆腐 豆腐 わかめ たまご	ギョウニウ 牛乳 わかめ	にんにく にんじん にら たまねぎ もやし しいたけ チンゲン菜		こめ 強化米 おぎ さとう ごま油	
27 (月)	ムギイ 麦入りごはん ア 揚げ餃子 バンサンスウ 麻婆豆腐 牛乳	662 24.3 20.2		豆腐 豆腐 ギョウニウ 牛乳 牛乳	みそ	キャベツ はるさめ にんじん もやし たけのこ しょうが にら・ねぎ たまねぎ		こめ 強力粉 おぎ 薄力粉 サラダ油 でん粉 ごま油	アブラ
28 (火)	ムギイ 麦入りごはん さばの味噌煮 おひたし 吉野汁 牛乳	615 23.2 19.9		さば 牛乳 みそ 鶏肉	ギョウニウ 牛乳 トリニク 鶏肉	ほうれん草 ほうれん草 キャベツ にんじん だいこん 小松菜	キ ボ ダイコン 小松菜	こめ 強化米 おぎ さといも でん粉	
29 (水)	ミルクトースト ミートボールと野菜のトマト煮 ゆで野菜(手作りでフレンチドレッシング) 牛乳	620 23.2 19.9		フタニク 豚肉 豆腐 豆腐 ベーコン	ギョウニウ 牛乳 たまご	キャベツ ほうれん草 にんじん トマト たまねぎ グリンピース		こめ 強力粉 おぎ さとう じゃがいも	アブラ
30 (木)	まいたけごはん アンジャ タマゴ 厚焼き卵 もやしとニラのごま和え 味噌汁 牛乳	559 22.8		きざみ揚げ 牛乳 たまご 生揚げ わかめ 味噌	ギョウニウ 牛乳 ナマア 生揚げ みそ	まいたけ えだまめ にんじん にら もやし ねぎ だいこん		こめ 強力粉 おぎ さとう こんにゃく	
31 (金)	アキ カボ 秋の香りナポリタン ポテトスープ 手づくりかぼちゃプリン 牛乳	619 25.1 17.8	ハロウィン 献立	フタニク 豚肉 ポテト 粉チーズ ベーコン	ギョウニウ 牛乳 たまご	たまねぎ しめじ にんじん エリンギ ピーマン トマト かぼちゃ マッシュルーム	ハクリキョ 薄力粉 マーガリン サラダ油	こめ 米粉 さとう じゃがいも どうもろこし	

給食回数20回(米飯15回、小麦パン3回、米粉パン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656Kcal たんぱく25.6g 脂質20.7g

※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9月3日に検査した結果、栃木県産にんじりは 下限値未満 でした。