



令和7年度

7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 ワンチルーム	おもてざいりょう					
				あめ (糖)		みどり (糖)		き (糖)	
				血やにくにさる		体の調子をととのえる		力や熱のもとになる	
1 (火)	スパゲッティ(トマトソース) 牛乳 ゆで野菜(イタリアンドレッシング)	685 28.4 24.3		豚肉 ベーコン 牛乳	大豆ミート チーズ	にんにく にんじん もやし グリーンピース	たまねぎ キャベツ トマト	薄力粉 マーガリン	サラダ油 とうもろこし
2 (水)	麦入りごはん 牛乳 フルコギ風炒め物 トックスーフ	719 27.4 18.8		豚肉 たまご	牛乳 鶏肉	にんにく しょうが にら ねぎ	にんじん たまねぎ	こめ 米粉 ごま油	おぎ さとう
3 (木)	麦入りごはん 牛乳 ハンバーグ ゴーヤチャンプルー 茎わかめのスープ	573 22.8 18.3		豚肉 たまご とうふ	牛乳 まぐろ みぞ	にがうり 茎わかめ キャベツ にんじん だけこのこ	もやし しょうが にんじん	こめ おぎ	さとう ごま油
4 (金)	十六穀ごはん 牛乳 揚げ餃子 からしあえ 大いちょう汁	612 20.6 16.6	宮子 ランチ	豚肉 牛乳	鶏肉	きゅうり もやし にんじん	だいこん こまつな ねぎ	こめ 十六穀米	サラダ油
7 (月)	酢飯 セルフ五目ちらしずし 牛乳 七タ汁 手作り七タゼリー	644 24.3 17.1	七夕 献立	ささみ揚げ 鶏肉 なると	牛乳 たまご	たけのこ にんじん ごぼう グリーンピース	しいたけ かんぴょう こまつな	こめ おぎ	サラダ油 さとう
8 (火)	麦入りごはん 牛乳 あじの和風マリネ おひたし にら卵汁	663 28.6 22		牛乳 あじ	たまご	たまねぎ キャベツ にら	こまつな にんじん	こめ さとう でん粉	おぎ サラダ油
9 (水)	篠井のけんちんうどん 牛乳 篠井のかきあげ 篠井のりんごゼリー	713 22.9 17.4	篠井 献立	鶏肉 たまご	牛乳 なると	だいこん にんじん ごぼう たまねぎ	こまつな しめじ アスパラ りんご	薄力粉 強力粉 サラダ油	さとう 米粉 こんにゃく
10 (木)	麦入りごはん 牛乳 白身魚の西京焼き 納豆 ゆで野菜(和風ごまドレッシング)豚肉のじゃがいも煮	728 32.8 21.7	納豆の日	たら 豚肉 みぞ	牛乳 なっとう	きゅうり キャベツ もやし にんにく	えだまめ たまねぎ	こめ おぎ	サラダ油 じゃがいも さとう
11 (金)	麦入りごはん セルフ鶏とほろ 牛乳 野菜の中華和え 味噌汁	633 30.9 16		鶏肉 みぞ	牛乳	たまねぎ にんじん もやし なす	しいたけ グリーンピース きゅうり さやいんげん	こめ おぎ	さとう じゃがいも
14 (月)	わかめごはん 牛乳 豚しゃぶ 冷ややっこ 味噌汁	613 27 16.1		豚肉 とうふ みぞ	牛乳 きざみ揚げ わかめ	キャベツ もやし にんじん	きゅうり こまつな	こめ じゃがいも	おぎ
15 (火)	パンズパン 白身魚のフライ 牛乳 レタス サマーシチュー アセロラゼリー	719 32.8 21.8		たら たまご	鶏肉 牛乳	レタス にんじん キャベツ アセロラ	たまねぎ トマト にんにく	小麦粉 パン粉	サラダ油 じゃがいも
16 (水)	麦入りごはん セルフタコライス 牛乳 ポイルキャベツ 野菜スープ	697 26.3 19		豚肉 大豆ミート ベーコン	牛乳 チーズ	にんにく にんじん トマト	キャベツ たまねぎ	こめ サラダ油	おぎ
17 (木)	米粉パン いちごミックスジャム 牛乳 鶏肉のラタトゥイユ ポテトチーズ煮	605 31.6 20.9		鶏肉 ベーコン	牛乳 チーズ	ピーマン パプリカ たまねぎ にんにく	なす スッキーニ トマト パセリ	薄力粉 米粉 マーガリン	じゃがいも
18 (金)	麦入りごはん 牛乳 ゆで野菜(韓国風ドレッシング) さわらのチリソースかけ とうがんスープ	626 25.2 18		鶏肉 牛乳	のり さわら	しょうが ねぎ にんじん とうがん	にんにく キャベツ こまつな しいたけ	こめ でん粉 ごま油	おぎ サラダ油

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660kcal たんぱく27.4g 脂質19.1g 給食回数14回(米飯12回、小麦パン1回、米粉パン1回)  
 ※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6月12日に検査した結果、キャベツは下限値未満でした。