



令和7年度

12月分

給食献立予定表



宇都宮市立篠井小学校

ひつけ 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					
				あか (赤)		みどり (緑)		き (黄)	
				ち 血やにくになる		からだちようし 体の調子をととのえる		ちからねつ 力や熱のもとになる	
1 (月)	麦入りごはん さつまいもと豚肉の炒め物 おひだし 味噌汁 牛乳	638 23.8 15.8	豆腐の さつまいも	豚肉 わかめ 豆腐 みそ 牛乳	たまねぎ こまつな えだまめ キャベツ もやし にんじん ねぎ	こめ さつまいも おぎ さとう サラダ油	こめ さつまいも おぎ さとう サラダ油		
2 (火)	麦入りごはん チキンカレー りんごゼリー ゆで野菜(中華ごまドレッシング) 牛乳	618 20.9 13.8		鶏肉 牛乳 りんご	たまねぎ グリンピース にんじん キャベツ もやし りんご にんにく	こめ じゃがいも おぎ サラダ油	こめ じゃがいも おぎ サラダ油		
3 (水)	米粉パン いちごミックスジャム さつまいもシチュー ゆで野菜(にんにく醤油) 牛乳	663 25.8 23.6		豚肉 牛乳 生クリーム 脱脂粉乳 粉チーズ わかめ	にんじん キャベツ たまねぎ もやし にんにく いちご	こめ 米粉 小麦粉 サラダ油 マーガリン とうもろこし	こめ 小麦粉 サラダ油 マーガリン とうもろこし		
4 (木)	麦入りごはん さわらの香辛焼き ごま酢あえ 筑前煮 牛乳	651 29 20.2		さわら 鶏肉 牛乳	こまつな もやし キャベツ にんじん ごぼう たけのこ さやいんげん にんにく	こめ さとう おぎ ごま油 サラダ油	こめ さとう おぎ ごま油 サラダ油		
5 (金)	麦入りごはん 二色丼の具 かぶとじゃがいものあられ汁 牛乳	651 28.7 19.2		たまご 鶏肉 牛乳 大豆ミート きざみ揚げ	グリンピース こまつな かぶ にんじん かぶ葉 しいたけ	こめ 小麦粉 サラダ油 おぎ さとう でん粉 じゃがいも	こめ 小麦粉 サラダ油 おぎ さとう でん粉 じゃがいも		
8 (月)	トマトと挽肉のアジアンライス 春雨中華スープ 牛乳かん 牛乳	644 25 18.8	宮子 ランチ	豚肉 牛乳 たまご ベーコン	トマト にんじん たまねぎ たけのこ はるさめ にんにく こまつな パイ	こめ さとう おぎ ごま油 サラダ油	こめ さとう おぎ ごま油 サラダ油		
9 (火)	カレーピラフ KOYO芋グラタン ミネストローネスープ 牛乳	635 24.9 20.3	KOYO 献立	豚肉 牛乳 ベーコン	たまねぎ グリンピース にんじん セロリー マッシュルーム	こめ さといも バター 米粉 さつまいも サラダ油 パン粉 じゃがいも	こめ さといも バター 米粉 さつまいも サラダ油 パン粉 じゃがいも		
10 (水)	コッペパン チョコレートクリーム キャベツのスープ 鶏肉とじゃがいものケチャップ和え 牛乳	700 24.8 27.5		鶏肉 牛乳	キャベツ たまねぎ にんじん こまつな レモン汁 しょうが	こめ 小麦粉 サラダ油 おぎ さとう 強力粉 でん粉 さとう チョコクリーム じゃがいも	こめ 小麦粉 サラダ油 おぎ さとう 強力粉 でん粉 さとう チョコクリーム じゃがいも		
11 (木)	麦入りごはん 豚肉とだいごんの煮物 もやしとニラのごま和え 納豆 牛乳	606 25.8 16.7		豚肉 牛乳 納豆	だいごん グリンピース にんじん ねぎ もやし ニラ	こめ さとう おぎ さとう サラダ油	こめ さとう おぎ さとう サラダ油		
12 (金)	麦入りごはん タラの味噌焼き 白菜キムチ さつまいもと切昆布の煮物 牛乳	599 24.4 14.2		たら 牛乳 昆布 みそ きざみ揚げ	はくさい たまねぎ にんじん しょうが にんにく	こめ さつまいも おぎ さとう サラダ油	こめ さつまいも おぎ さとう サラダ油		
15 (月)	麦入りごはん 白身魚のフライ さっぱり和え たら玉汁 牛乳	584 27 15.9		たら 牛乳 豆腐 たまご みそ	ほうれん草 にんじん もやし ニラ	こめ さとう おぎ さとう パン粉 小麦粉 小麦粉	こめ さとう おぎ さとう パン粉 小麦粉 小麦粉		





令和7年度

12月分

給食献立予定表



宇都宮市立篠井小学校

ひつけ 白付	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					
				あか(赤)		みどり(緑)		き(黄)	
				ち血やにくくなる		からだちよ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	
16 (火)	麦入りごはん 鶏肉の香味焼き おひたし 味噌けんちん汁 牛乳	587 20.3 18.3		鶏肉 みそ 牛乳	はくさい もやし にんじん	ほうれん草 だいこん ごぼう	こめ おぎ サラダ油	ジャがいも サラダ油	
17 (水)	シュガートースト ゆで野菜(イタリアンドレッシング) ミートボールと野菜のカレー煮 牛乳	672 23.9 24.7		ベーコン 鶏肉 豚肉 牛乳	にんじん キャベツ たまねぎ もやし グリンピース	こむぎこ小麦粉 強力粉 サラダ油 マーガリン さとう	ジャがいも		
18 (木)	おべんとうの日 お弁当のバランス 主菜 (肉や魚などを使ったおかず) と 副菜 (野菜などのおかず) と 主食 (ごはん、パンなど) が 1:2:3にするとバランスが よいお弁当になるよ。					つめる時は ●おかずが動かないようにきっちりつめよう。 ●しっかり火を通して、よく冷ましてからつめよう。		はしやスプーンを わすれないでね!	
19 (金)	麦入りごはん ハヤシライス 県産ヨーグルト ゆで野菜(韓国ナムルドレッシング) 牛乳	681 22.8 21.6		豚肉 牛乳 ヨーグルト	たまねぎ キャベツ にんじん こまつな マッシュルーム	こめ おぎ バター	サラダ油 米粉 とうもろこし		
22 (月)	麦入りごはん 天丼(とり天・かぼちゃ天) 牛乳 天丼のたれ 白菜の塩こんぶあえ まろやか味噌汁	745 21.7 28.5	冬至 献立	鶏肉 牛乳 みそ きざみ揚げ 豆乳 昆布	かぼちゃ もやし にんじん	はくさい だいこん ごぼう	こめ おぎ ごま油	米粉 サラダ油 こむぎこ小麦粉	
23 (火)	麦入りごはん ハンバーグ(ケチャップソース) ほうれん草とコーンのソテー 洋風卵スープ 牛乳	607 23 18.6		鶏肉 豚肉 ベーコン 牛乳 たまご	ほうれん草 セロリー たまねぎ にんじん	こめ おぎ ジャがいも	さとう とうもろこし だん粉		
24 (水)	麦入りごはん いわしのおかか煮 ごま和え 豚汁 牛乳	613 27.4 19.7		豚肉 豆腐 みそ 牛乳 いわし	キャベツ にんじん もやし ごぼう こまつな だいこん	こめ おぎ サラダ油	さといも さとう		
25 (木)	バターロール おたのみチキン 野菜スープ ゆで野菜(手作りフレンチドレッシング) 牛乳 手作りココアプリン	633 32.7 23.7	クリスマス 献立	鶏肉 牛乳 ベーコン 脱脂粉乳	フロッキー たまねぎ あか赤ピーマン にんじん キャベツ もやし こまつな	こむぎこ小麦粉 強力粉 サラダ油 さとう とうもろこし	Merry Christmas		

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25.1g 脂質20.0g

※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11月5日に検査した結果、栃木県産 にんじんは下限値未満 でした。

