

令和7年度



給食献立予定表

宇都宮市立田原小学校



今月の給食目標
正しい食事の作法を身に付けよう！

日付	こ ん だ て め い	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 塩分(g)	お も な ざ い り ょ う		
			血やにくになる	体の調子を整える	力や熱のもとになる
3 月			ぶ ん か の ひ		
4 火	こめこパン ギゆうにゅう チリコンカン ゆでやさい オレンジ	557 26.3 22.9	ギゆうにゅう だいた ぶたにく パーコン えだまめ	たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト キャベツ にんじん ブロッコリー オレンジ	パン あぶら
5 水	むぎいりごはん ギゆうにゅう ぎょうざロール チャーシュー豆腐 たんたんはるさめスープ	648 23.9 20.8	ギゆうにゅう ぎょうざロール なまあげ ぶたにく とうぼんじゃん みそ ぶたにく	たまねぎ にんじん チンゲンサイ しいたけ しょうが えのき しめじ はくさい にんじん ねぎ ニラ	こめ むぎ あぶら あぶら さとう かたくりこ はるさめ
6 木	スパゲティ ギゆうにゅう あきのかおりのミートソース ゆでやさい アセロラゼリー	665 25.5 18.9	ギゆうにゅう ぶたにく チーズ	にんじん たまねぎ エリンギ えのきだけ マッシュルーム しょうが にんにく トマト キャベツ にんじん ブロッコリー	パン こむぎ マーガリン あぶら さとう ゼリー
7 金	むぎいりごはん ギゆうにゅう さんまのみぞれに おひたし ごもくきんぴら	647 22.9 21	ギゆうにゅう さんま ぶたにく さつまあげ		こめ むぎ こんにゃく あぶら さとう
10 月	むぎいりごはん ギゆうにゅう おさかなソーセージフライ おひたし かわちごぼうじる	653 31.4 11.8	ギゆうにゅう おさかなソーセージ	こむぎな キャベツ もやし ごぼう にんじん だいこん	こめ むぎ パンこ あぶら
11 火	はちみつパン ギゆうにゅう ゆでやさい さつまいものシチュー	708 22.7 26	ぶたにく とうふ ギゆうにゅう ぶたにく ギゆうにゅう なまクリーム チーズ	ニラ にんじん だいこん ごぼう ほうれんそう キャベツ とうもろこし にんじん たまねぎ パセリ	パン こむぎこ あぶら
12 水	むぎいりごはん ギゆうにゅう スタミナやき おひたし みそじる	646 28.5 20.6	ギゆうにゅう ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ	にんじん たまねぎ ビーマン にんにく しょうが もやし にんじん キャベツ こまつな ほうれんそう	むぎ こめ あぶら さとう
13 木	むぎいりごはん ギゆうにゅう ぶたにくとやさいのいためもの たまごわかめのスープ けんさんヨーグルト	658 26.6 19.6	ギゆうにゅう ぶたにく たまご わかめ ヨーグルト	キャベツ ねぎ にんじん しいたけ ビーマン たまねぎ しょうが	こめ むぎ あぶら さとう かたくりこ かたくりこ
14 金	むぎいりごはん ギゆうにゅう あかうおかつづけやき ごまあえ いなかじる	575 26.7 12.5	ギゆうにゅう あかうお とりにく みそ こんぶ		こめ むぎ さとう ごま じゃがいも こんにゃく あぶら
17 月	むぎいりごはん ギゆうにゅう ほっけ おひたし とんじる りんごゼリー	664 29.0 17.7	ギゆうにゅう ほっけ ぶたにく とうふ みそ	ほうれんそう キャベツ にんじん にんじん だいこん ごぼう こまつな	こめ むぎ さとう ごま こんにゃく あぶら
18 火	コッパン ギゆうにゅう チョコクリーム いかとさつまいものあげに ひじきとたまごのスープ	648 24.5 20.1	ギゆうにゅう いか ひじき とうふ たまご パーコン	ほうれんそう にんじん パセリ	パン チョコクリーム さつまいも かたくりこ さとう あぶら かたくりこ
19 水	むぎいりごはん ギゆうにゅう なまあげとじゃこボールのいためもの だいこんスープ あじつけのり	663 28.1 18.8	ギゆうにゅう なまあげ じゃこボール とりにく のり	キャベツ にんじん れんこん しいたけ ビーマン しょうが だいこん にんじん たまねぎ セロリ	こめ むぎ あぶら ごま かたくりこ さとう
20 木	チキンライス ギゆうにゅう アンサンブルエッグ ゆでやさい いちごとみかんの2しょくゼリー	645 21.6 21	とりにく えだまめ ギゆうにゅう オムレツ	たまねぎ にんじん とうもろこし マッシュルーム	こめ むぎ マーガリン
21 金	むぎいりごはん ギゆうにゅう とりにくからあげ うさぎのだいこんサラダ うさぎのだいこんのみそじる	633 28.6 18.6	ギゆうにゅう とりにく なまあげ わかめ みそ	にんじん キャベツ ブロッコリー しょうが ほうれんそう だいこん にんじん だいこん ねぎ	あぶら ゼリー こめ むぎ あぶら かたくりこ
24 月			きんろうかんしゃのひ ふりかえきゅうじつ		
25 火	しょくパン ギゆうにゅう やまねこのギゆうにゅうクリーム ゆでやさい ようふうたまごスープ	645 25.7 22.8	ギゆうにゅう ギゆうにゅう なまクリーム たまご たまご パーコン	パン さとう バター にんじん とうもろこし ブロッコリー たまねぎ にんじん セロリ	こめ むぎ じゃがいも かたくりこ
26 水	むぎいりごはん ギゆうにゅう ぶたにくのしょうがやき りっちゃんのがんきサラダ さつまじる	691 30.8 22.3	ギゆうにゅう ぶたにく おかか こんぶ とりにく なまあげ	たまねぎ しょうが キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし にんじん ごぼう ねぎ だいこん	こめ むぎ あぶら さとう こんにゃく さとう
27 木	ぎょうざめし ギゆうにゅう やきぐりコロッケ パンサンスウ ちんげんさいと豆腐のスープ むぎいりごはん ギゆうにゅう	631 18.9 20.0	ギゆうにゅう ぶたにく とうふ わかめ	しょうが かんぴょう しいたけ にら キャベツ にんじん ちんげんさい たまねぎ にんじん	こめ むぎ あぶら コロッケ あぶら はるさめ ごまあぶら さとう
28 金	エッグカレー ゆでやさい いもけんぴ&ミニフィッシュ	691 23.9 21.3	ギゆうにゅう うずらのたまご とりにく えだまめ チーズ ミニフィッシュ	たまねぎ にんじん にんにく ほうれんそう キャベツ とうもろこし	こめ むぎ じゃがいも あぶら いもけんぴ

給食実施回数 18回【米飯回数 13回 / パン回数 4回 / 米粉パン回数 1回 / めん回数 1回】
※給食内容は、都合により変更になることがあります。※お米は、宇都宮市産のコシヒカリを使用しています。
※牛乳（栃木県産）は毎日です。※パンの小麦粉は、宇都宮市産のゆめかおりを使用しています。

★小学校中学年1人1回あたりの学校給食摂取基準 エネルギー650kcal、たんぱく質26g、脂質18.1g
★今月の平均 エネルギー648kcal、たんぱく質25.8g、脂質19.8g