

令和7年度



きゅう しょく こん だて よ てい ひょう

給食献立予定表

宇都宮市立豊郷北小学校

こん げつ の 給 食 目 標

かた づ 片付けをきちんとしよう



日 付	こ ん だ て め い	kcal タンパク(g) 脂質(g)	お も な ざ い り ょ う		
			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 火	セルフドライカレーサンド	699			コッペパン
	(ドライカレーサンドの具)	28.5	ぎゅうにく ぶたにく	たまねぎ にんじん にんにく パセリ	あぶら こめこ
	ゆで野菜 ぎゅうにゅう 牛乳	25.3	ぎゅうにゅう	ブロッコリー キャベツ にんじん	あぶら す
	フローズンヨーグルト		ヨーグルト		
2 水	セルフ中華丼 ぎゅうにゅう 牛乳	615	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
	(セルフ中華丼の具)	24.3	ぶたにく いか あさり ナルト	キャベツ たまねぎ にんじん ピーマン たけのこ しいたけ グリンピース しょうが	あぶら さとう ごまあぶら さけ でんぶん
	中華スープ	16.7	とうふ わかめ	とうみょう にんじん たまねぎ しいたけ	ごまあぶら
	レモンムース			レモン	さとう でんぶん
3 木	むぎい 麦入りごはん ぎゅうにゅう 牛乳	654	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
	とりにく だいず 鶏肉と大豆のみそ炒め	30.0	とりにく だいず みそ	にんじん たけのこ いんげん しいたけ	さとう あぶら でんぶん
	けんちん汁	18.3	とうふ	にんじん だいこん ごぼう こまつな	あぶら こんにゃく さといも
4 金	むぎい 麦入りごはん ぎゅうにゅう 牛乳	629	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
	やさい い にくだんご 野菜入り肉団子	24.0	とりにく	たまねぎ にんじん えだまめ キャベツ みずくわい	さとう す あぶら
	ゴーヤチャンプル	18.3	ツナ とうふ たまご	にがうり もやし	あぶら
	くき 茎わかめのスープ		くきわかめ ぶたにく	もやし キャベツ にんじん たけのこ	ごまあぶら
	れいとう 冷凍マンゴー			マンゴー	
7 月	ごもく 五目ちらし寿司	654	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
	(ごもく 五目ちらし寿司の具)	26.5	あぶらあげ とりにく たまご	たけのこ にんじん しいたけ かんぴょう ごぼう えだまめ	あぶら こんにゃく
	たなばた 七タ汁 ぎゅうにゅう 牛乳	15.0	とりにく なんと タラ	にんじん こまつな	さけ
	たなばた 七タゼリー			みかん ぶどう レモン	さとう
8 火	くろ 黒パン ぎゅうにゅう 牛乳	692	ぎゅうにゅう		くろパン
	とりにく 鶏肉のラタトゥイユ	30.9	とりにく ベーコン	スッキーニ なす ピーマン パプリカ たまねぎ トマト	あぶら
	ポテトのチーズ煮	18.7	チーズ	パセリ	じゃがいも マーガリン
	アセロラゼリー			アセロラ	さとう
9 水	げんまいい 玄米入りご飯 ぎゅうにゅう 牛乳	640	ぎゅうにゅう		こめ げんまい
	アジの南蛮漬け おひたし	26.3	あじ	たまねぎ きゅうり もやし ブロッコリー にんじん	さとう でんぶん あぶら
	みそ汁	20.1	わかめ	なす たまねぎ いんげん	じゃがいも

給食実施回数 14回【米飯 11回 / パン 3回 / 米粉パン 0回 / 麺0回】

摂取栄養素 平均値 644kcal たんぱく質 26.1g 脂質 18.2g 塩分相当量 2.0g

※給食内容は、都合により変更になることがあります。

※牛乳（栃木県産）は毎日です。

※お米は、宇都宮市産のコシヒカリを使用しています。

※パンの小麦粉は、宇都宮産ゆめかおり100%です。

※6月の放射能検査 玉葱（豊郷地域） 放射性セシウム、放射性ヨウ素ともに基準値未満

※豊郷地域の農産物は、太字で表記しています





きゅう しょく こん だて よ てい ひょう

給食献立予定表

宇都宮市立豊郷北小学校

この月の給食目標

片付けをきちんとしよう



日付	こ ん だ て め い	kcal タバク(g) 脂質(g)	お も な ざ い り ょ う			
			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	
10 木	むぎい 麦入りごはん	ぎゅうにゅう 牛乳	632	ぎゅうにゅう	あづま食品より宇都宮産大豆の納豆を寄贈	こめ むぎ
	なつとう 納豆	いそべ あ 磯辺和え	24.7	だいず のり	ほうれんそう もやし キャベツ	
	ぎゅうにく やさい 牛肉と野菜の旨煮	うまに	16.5	ぎゅうにく	にんじん ごぼう たまねぎ いんげん	じゃがいも さとう さけ あぶら
11 金	じゅうろっこくはん 十六穀ご飯	ぎゅうにゅう 牛乳	603	ぎゅうにゅう		じゅうろっこくまい
	あきょうざ 揚げ餃子	あ からし和え	21.3	ぶたにく	キャベツ にら たまねぎ ねぎ かんぴょう きゅうり もやしにんじん	こむぎこ あぶら はるさめ
	おお 大いちょう汁	じる	15.1	とりにく かまぼこ	こまつな だいこん にんじん ねぎ	さけ みりん
14 月	むぎい 麦入りごはん	ぎゅうにゅう 牛乳(ミルメーク)	635	ぎゅうにゅう		こめ むぎ さとう
	しろみ ざかな てりやき 白身魚の照焼	あ さっぱり和え	27.7	ひめだい のり	こまつな にんじん もやし だいずもやし	さとう
	ごまみそ汁	しる	17.2	みそ あぶらあげ	たまねぎ ほうれんそう しめじ	ごま
15 火	ミルクパン	ぎゅうにゅう 牛乳	639	ぎゅうにゅう		ミルクパン
	ワートルゾーイ		29.7	しゃけ ぎゅうにゅう ハム	にんじん たまねぎ パセリ	じゃがいも こめこ バター マーガリン
	ゆで野菜	World's Cuisines ベルギー料理	23.5	ぎゅうにゅう	キャベツ にんじん アスパラガス いんげん ブロッコリー	さとう
16 水	むぎい 麦入りごはん	ぎゅうにゅう 牛乳	652	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
	とりにく 鶏肉のみそマヨネーズ焼き	や	21.6	とりにく みそ	レモン パセリ	マヨネーズ
	かいそう 海藻サラダ	ワンタンスープ	19.1	かいそう ぶたにく	キャベツ きゅうり にんじん コーン もやし ほうれんそう ねぎ	こむぎこ
17 木	ごこく 五穀ごはん	ぎゅうにゅう 牛乳	638	ぎゅうにゅう		ごこくまい
	なつやさい 夏野菜カレー		22.5	とりにく こなチーズ	なす たまねぎ スッキーニ かぼちゃ ピーマン トマト にんにく	
	ゆで野菜 チーズ		17.5	チーズ	キャベツ もやし にんじん	
18 金	むぎい 麦入りごはん	ぎゅうにゅう 牛乳	637	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
	や ざかな 焼き魚	あ からし和え	27.5	しゃけ	ほうれんそう にんじん キャベツ	
	みそ汁	とうにゅう 豆乳アイス	13.6	みそ	たまねぎ なす いんげん	とうにゅうアイス

World's Cuisines ベルギーってどんな国??

ベルギーは、フランス・オランダ・ドイツ・北海に囲まれている、面積が日本の九州地方と同じくらいで街並みがとても美しい国です。南はフランス語・北はオランダ語・西はドイツ語、ひとつの国の中に3つの公用語が存在します。ベルギーは、美食の国ともいわれるほどおいしいお料理がたくさんあります。

ワートルゾーイ (Waterzooi) は、ベルギー北部のGent市のクラムチャウダーのような郷土料理で、今回は給食用にアレンジしました。その他、チョコレートやビールが有名ですが、フライドポテト (frites/fritez/fritten) もベルギー発祥の料理といわれています。

