



こんだてひょう

2025年
宇都宮市立清原東小学校
全16回
(ごはん12回・米粉パン1回・パン2回・めん1回)

日付	こんだてめい	おしらせ	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) しじつ(g) えんぶん(g)	おもなざいりょう		
				血やくなる	体の調子をととのえる	カや熱のもとになる
8 (火)	むぎいりごはん きゅうにゅう とさにちくわのにしょくあげ だいこんおろし おさかなふりかけ		657 25.3 18.4 1.9	きゅうにゅう ちくわ あおのり とりにく	だいこん だいのこ にんじん いんげん	ごめ ぶぎ はくりきこ ごんにゃく さとう
9 (水)	パゲティミートソース きゅうにゅう セノビーゼリー ゆでやさい(わふう)		682 25.5 21.5 2.4	ぶたにく きゅうにゅう チーズ わかめ	にんじん たまねぎ キャベツ コーン	スバゲティー ゼリー
10 (木)	むぎいりごはん きゅうにゅう セルフかきあげどん ごまあえ わかたけじる	にゅうがくしき	633 17.6 20.7 2	きゅうにゅう わかめ とうふ	こまつな キャベツ にんじん だいのこ	ごめ ぶぎ サラダあぶら すりごま さとう
11 (金)	ごめこパン きゅうにゅう やさいスープ しろみざかなのギャップ あえ こふきいも		576 28.4 20.6 2.2	きゅうにゅう たら ベーコン	しょうが たまねぎ にんじん キャベツ もやし	ごめこパン でんぶん サラダあぶら さとう じゃがいも
14 (月)	むぎいりごはん きゅうにゅう きょうざ ナムル マーボーとうふ		633 23.6 18.7 1.8	きゅうにゅう とうふ みそ ぶたにく	ほうれんそう キャベツ にんじん もやし にんにく しょうが だいのこ たまねぎ	ごめ ぶぎ コマあぶら ごま ざらめ でんぶん
15 (火)	むぎいりごはん きゅうにゅう ハンバーグ ギャップソース ゆでやさい(かんこくドレッシング) みぞしる		643 22.5 16.6 2.4	きゅうにゅう ハンバーグ わかめ みぞ	ほうれんそう キャベツ にんじん たまねぎ	ごめ ぶぎ さとう はるさめ じゃがいも
16 (水)	ハヤシライス きゅうにゅう ゆでやさい(イタリアンドレッシング)		611 19.8 19.1 2	ぶたにく きゅうにゅう	たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト ほうれんそう キャベツ もやし	ごめ ぶぎ
17 (木)	むぎいりごはん きゅうにゅう いわしのうめにいそへあえ ぶたにくとやさいのうまに		673 26.2 20.1 1.5	きゅうにゅう いわし のり ぶたにく	ほうれんそう キャベツ もやし にんじん たまねぎ こぼろ しょうが いんげん	ごめ ぶぎ じゃがいも さとう
18 (金)	くろパン きゅうにゅう オムレツ ゆでやさい(フレンチ) マカロニのクリームに		684 25.9 28.6 2.1	きゅうにゅう オムレツ とりにく	キャベツ にんじん こまつな たまねぎ えだまめ マッシュルーム	コッペパン くらざとう マカロニ はくりきこ
21 (月)	むぎいりごはん きゅうにゅう ぶたにくのしょうがやき ゆかりあえ よしのじる		646 28.2 21.4 1.9	きゅうにゅう ぶたにく とりにく あぶらあげ	たまねぎ ビーマン しょうが キャベツ もやし きゅうり ゆかり にんじん	ごめ ぶぎ ごま さといも でんぶん
22 (火)	むぎいりごはん きゅうにゅう さばのこうしんやき ぶたにくとごぼうのにもりほしだいこんとこまつなのぼんずあえ		664 30.1 20.7 2.1	きゅうにゅう さば ぶたにく	にんにく かりほしだいこん こまつな もやし にんじん こぼろ しょうが いんげん	ごめ ぶぎ さとう ごまあぶら すりごま ごんにゃく サラダあぶら
23 (水)	むぎいりごはん きゅうにゅう トマトカレー ゆでやさい(フレンチ)	トマト きゅうしょく	603 18.5 17.4 1.9	ぶたにく きゅうにゅう チーズ	たまねぎ にんじん トマト しょうが にんにく キャベツ フロッキー	ごめ ぶぎ じゃがいも
24 (木)	たきおこわ きゅうにゅう とりにくのみそつけやき おひたし すましじる おめでどうデザート	にゅうがくお祝いメニュー	603 28.2 12.7 2	あずき きゅうにゅう とりにく みぞ わかめ はんぺん とうふ	しょうが キャベツ もやし だいこん にんじん	もちごめ ごめ ごまお さとう デザート
25 (金)	はちみつパン きゅうにゅう しろみざかなフライ ゆでやさい(イタリアンドレッシング) キャベツのスープ		684 27.7 22.5 2.4	きゅうにゅう ほき ぶたにく	コーン フロッキー キャベツ にんじん たまねぎ	コッペパン はちみつ サラダあぶら
28 (月)	むぎいりごはん きゅうにゅう とりにくのこうみやき ごまあえ ごもくきんぴら		664 23.9 22.5 1.8	きゅうにゅう とりにく さつまあげ	しょうが ほうれんそう キャベツ もやし にんじん こぼろ だいこん	ごめ ぶぎ すりごま さとう ごんにゃく サラダあぶら
30 (水)	むぎいりごはん きゅうにゅう モロのからあげ しおこんぶあえ なまあげとやさいのにつけ		655 27.8 19.6 1.8	きゅうにゅう モロ しおこんぶ なまあげ	しょうが キャベツ にんじん たまねぎ だいのこ	ごめ ぶぎ でんぶん サラダあぶら さとう

今月の栄養価平均値 カロリー644kcal・たんぱく質25.0g・脂質20.0g・塩分2.0g

献立について

- ★こんだての内容は変更する場合があります。
- ★栄養価について
 - ・表示している栄養価はすべて中学年のものになります。(低学年のカロリーは-120kcal、高学年のカロリーは+130kcalです。)
 - ・栄養価の基準(中学年)
 - エネルギー: 650kcal, たんぱく質21.1g~32.5g, 脂質14.4g~21.6g
 - 食塩相当量: 2.0g

行事食

24日 入学お祝いメニュー

赤飯、お祝いデザートが出ます。

23日 トマトカレー

宇都宮市は、トマトの作付面積が、県内1位★
宇都宮市産トマトを使用した給食を提供します。

今月の主な食材の産地

- ・米⇒宇都宮産
- ・牛肉、豚肉⇒栃木県産
- ・牛乳⇒栃木県産

今月のめあて

たのしい
きゅうしょくに
しよう!