



令和7年度6月分 給食献立予定表

宇都宮市立清原東小学校

給食実施回数21回(米飯16回/米粉パン1回/県産小麦パン3回)

※食物アレルギーを新たに発症した場合は、すぐに学校にお知らせください。

日(曜)	献立名	エネルギーのもとになる	おもに体をつくる	おもに体の調子を整える	アレルギー (調味料も含む)	栄養価
2(月)	主食 麦入りご飯	精白米・白麦米				エネルギー (kcal)
	その他 牛乳		牛乳		乳	643
	主菜 さんまかぼすレモン煮	砂糖・片栗粉	さんま	レモン・かぼす	小麦・大豆	たんぱく質(g)
	副菜 からしあえ	ごま		キャベツ・小松菜・人参・もやし	小麦・ごま・大豆	23.4
	副菜 道産子汁	じゃがいも・油・マーガリン	豚肉・かつお節・味噌	人参・コーン・ねぎ・にんにく	乳・大豆・豚肉	脂質(g)
						20.9
3(火)	運動会スタミナ献立					
	主食 麦入りご飯	精白米・白麦米				エネルギー (kcal)
	その他 牛乳		牛乳		乳	626
	主菜 スタミナ炒め	あぶら 砂糖	豚肉	人参・玉ねぎ・キャベツ・もやし・にら	小麦・大豆・豚肉	たんぱく質(g)
副菜 じゃがいもの味噌汁	じゃがいも	わかめ・かつお節・味噌	たまご	大豆	25.4	
						17.5
4(水)	主食 麦入りご飯	精白米・白麦米				エネルギー (kcal)
	主菜 チキンカレー	じゃがいも・油	鶏肉・チーズ	たまご 人参・人参・えだまめ	小麦・大豆・豚肉	622
	その他 牛乳		牛乳		乳	たんぱく質(g)
	副菜 ゆで野菜(にんにく醤油ドレ)	ごま油		ほうれん草・キャベツ・人参・もやし	小麦・ごま・大豆	20.7
						18.6
5(木)	主食 麦入りご飯	精白米・白麦米				エネルギー (kcal)
	その他 牛乳		牛乳		乳	645
	主菜 さばの香辛焼き	砂糖・ごま油	さば		小麦・ごま・大豆・さば	たんぱく質(g)
	副菜 さっぱりあえ		のり 海苔	ほうれん草・キャベツ・人参・もやし	小麦・大豆	30.4
副菜 味噌けんちん汁	こんにゃく・里芋・油	とうふ 豆腐・かつお節・味噌	だいこん 大根・人参・ごぼう・小松菜	大豆	脂質(g)	
						19.4
6(金)	主食 はちみつパン	パン・はちみつ			小麦・乳	エネルギー (kcal)
	その他 牛乳		牛乳		乳	678
	主菜 鶏肉とじゃがいものケチャップあえ	片栗粉・じゃがいも・油・砂糖	鶏肉	パセリ	小麦・大豆・鶏肉・りんご	たんぱく質(g)
	副菜 野菜スープ		豚肉	たまご 玉ねぎ・人参・キャベツ・小松菜・もやし	小麦・大豆・鶏肉・豚肉	25.7
						26.0
9(月)	主食 麦入りご飯	精白米・白麦米				エネルギー (kcal)
	その他 牛乳		牛乳		乳	614
	主菜 白身魚の三味焼き	砂糖	白身魚	ねぎ	小麦・大豆	たんぱく質(g)
	副菜 ごまあえ	砂糖・すりごま		ほうれん草・人参・キャベツ・もやし	小麦・ごま・大豆	28.6
副菜 豚汁	里芋・こんにゃく・油	豚肉・とうふ	人参・だいこん 人参・大根・ごぼう・小松菜	大豆・豚肉	脂質(g)	
						16.4
10(火)	主食 麦入りご飯	精白米・白麦米				エネルギー (kcal)
	その他 牛乳		牛乳		乳	647
	主菜 餃子ロール	小麦粉・米油・こんにゃく粉・砂糖	豚肉	キャベツ・にら・たまご・ねぎ	小麦・大豆・鶏肉・豚肉	たんぱく質(g)
	副菜 大豆のもやしキムチあえ			だいず 大豆もやし・人参・にら	小麦・りんご	23.4
副菜 麻婆野菜炒め	あぶら 油・ざらめ・片栗粉	鶏肉・味噌	なす・玉ねぎ・人参・キャベツ・いんげん	小麦・大豆・鶏肉	脂質(g)	
						19.7
11(水)	主食 麦入りご飯	精白米・白麦米				エネルギー (kcal)
	その他 牛乳		牛乳		乳	639
	主菜 鶏肉の味噌チーズ焼き		鶏肉・味噌・チーズ	パセリ	乳・大豆・鶏肉	たんぱく質(g)
	副菜 おひたし			小松菜・人参・キャベツ・もやし	小麦・大豆	32.8
副菜 ひじきと大豆の煮物	こんにゃく・油・砂糖	ひじき・大豆・さつま揚げ・鶏肉・油揚げ	人参	小麦・大豆・鶏肉	脂質(g)	
						17.5

令和7年度6月分 給食献立予定表

宇都宮市立清原東小学校

給食実施回数21回(米飯16回/米粉パン1回/県産小麦パン3回)

※食物アレルギーを新たに発症した場合は、すぐに学校にお知らせください。

日(曜)	献立名	エネルギーのもとになる	おもに体をつくる	おもに体の調子を整える	アレルギー (調味料も含む)	栄養価
12(木)	主食 麦入りご飯	精白米・白麦米				エネルギー (kcal)
	その他 牛乳		牛乳		牛乳	648
	主菜 ジャコカツ	片栗粉・パン粉・油	スケソウダラ・アジ	キャベツ・人参・玉ねぎ	小麦・大豆	たんぱく質(g)
	副菜 チョレギ風サラダ	ドレッシング・ごま	海苔	ほうれん草・人参・キャベツ・もやし	小麦・ごま・大豆・鶏肉・豚肉	18.9
	副菜 韓国風味噌汁	ごま油・すりごま	豚肉・豆腐・かつお節・味噌	人参・もやし・ねぎ	ごま・大豆・豚肉	脂質(g)
						19.4
13(金)	主食 ミルクパン	パン			小麦・牛乳	エネルギー (kcal)
	その他 牛乳		牛乳		牛乳	617
	主菜 魚のホイル焼き	マーガリン	しろみぎかな 白身魚	たま 玉ねぎ・マッシュルーム	牛乳・大豆	たんぱく質(g)
	副菜 ゆで野菜(フレンチドレ)	油		キャベツ・人参・きゅうり・もやし		30.4
副菜 ミネストローネスープ	じゃがいも・マカロニ	とりく 鶏肉・大豆	たま 玉ねぎ・人参・セロリ	小麦・大豆・鶏肉・豚肉	脂質(g)	
						19.5
16(月)	県民の日献立					エネルギー (kcal)
	主食 麦入りご飯	精白米・白麦米				663
	その他 牛乳		牛乳		牛乳	たんぱく質(g)
	主菜 モロのから揚げ	片栗粉・油	モロ		小麦・大豆	26.3
	副菜 もやしとにらのごまあえ	砂糖・すりごま		もやし・にら・人参	小麦・ごま・大豆	脂質(g)
副菜 かんぴょうの味噌汁		かつお節・味噌	かんぴょう・人参・玉ねぎ・にら	大豆	17.1	
その他 県民の日ゼリー	砂糖・ゼリー	とうゆう 豆乳クリーム	いちご	大豆		
17(火)	主食 麦入りご飯	精白米・白麦米				エネルギー (kcal)
	その他 牛乳		牛乳		牛乳	634
	主菜 豚肉の生姜焼き	油	豚肉	たま 玉ねぎ・しょうが	小麦・大豆・豚肉	たんぱく質(g)
	副菜 塩こんぶあえ		こんぶ	人参・大根・キャベツ・きゅうり	小麦・大豆	27.2
副菜 豆腐入りかき玉汁	片栗粉	とうふ 豆腐・鶏卵	人参 人参・玉ねぎ・小松菜	小麦・鶏肉・豚肉	脂質(g)	
						20.6
18(水)	主食 麦入りご飯	精白米・白麦米				エネルギー (kcal)
	その他 牛乳		牛乳		牛乳	683
	主菜 さばの味噌煮	こめこ 米粉・砂糖	さば・味噌		大豆・さば	たんぱく質(g)
	副菜 磯辺あえ		海苔	ほうれん草・キャベツ・もやし	小麦・大豆	26.4
副菜 高野豆腐の煮物	油・砂糖・こんにゃく	豚肉・高野豆腐	人参 人参・干し椎茸・いんげん・ごぼう	小麦・大豆・豚肉	脂質(g)	
						24.7
19(木)	主食 麦入りご飯	精白米・白麦米				エネルギー (kcal)
	主菜 豚肉のねぎ塩丼(具)	ごま油・片栗粉	豚肉	人参 人参・玉ねぎ・もやし・にら	小麦・ごま・大豆・豚肉	676
	その他 牛乳		牛乳		牛乳	たんぱく質(g)
	副菜 具だくさん味噌汁	じゃがいも・油	豚肉・かつお節・味噌	人参 人参・ねぎ	大豆・豚肉	25.9
その他 県産ヨーグルト		ヨーグルト		牛乳	脂質(g)	
						19.5
20(金)	主食 パン	パン			小麦・牛乳	エネルギー (kcal)
	その他 とちあいかジャム	砂糖		いちご		635
	その他 牛乳		牛乳		牛乳	たんぱく質(g)
	主菜 鶏肉のラタトゥイユ焼き	オリーブオイル	とりく 鶏肉	ズッキーニ・なす・ピーマン・パプリカ・玉ねぎ・トマト	鶏肉	32.0
副菜 ポテトのチーズ煮	じゃがいも・マーガリン	チーズ		牛乳・大豆	脂質(g)	
						17.4
23(月)	主食 สปาゲッティ	สปาゲッティ・オリーブオイル			小麦	エネルギー (kcal)
	主菜 大豆ミート入り肉みそソース	ごま油・片栗粉・ごま油	とりく 鶏肉・豚肉・大豆・味噌	人参 人参・玉ねぎ・たけのこ	小麦・ごま・大豆・鶏肉・豚肉	658
	その他 牛乳		牛乳		牛乳	たんぱく質(g)
	副菜 ナムル	ごま・ごま油		小松菜・キャベツ・人参・もやし	小麦・ごま・大豆	29.4
その他 冷凍みかん			みかん		脂質(g)	
						17.6

令和7年度6月分 給食献立予定表

宇都宮市立清原東小学校

給食実施回数21回(米飯16回/米粉パン1回/県産小麦パン3回) ※食物アレルギーを新たに発症した場合は、すぐに学校にお知らせください。

日(曜)	献立名	エネルギーのもとになる	おもに体をつくる	おもに体の調子を整える	アレルギー (調味料も含む)	栄養価
24(火)	主食 麦入りご飯	精白米・白麦米				エネルギー (kcal)
	主菜 ハヤシライス(具)	小麦粉・マーガリン・油	豚肉	玉ねぎ・人参・マッシュルーム・パセリ	小麦・乳・大豆・豚肉・りんご	668
	その他 牛乳		牛乳		牛乳	たんぱく質(g)
	副菜 ゆで野菜(イタリアンドレ)	ドレッシング		キャベツ・人参・ブロッコリー・コーン	大豆・りんご	22.9
						脂質(g)
						21.1
25(水)	主食 わかめご飯	精白米・白麦米	わかめ			エネルギー (kcal)
	主菜 豚肉と野菜の味噌炒め	油・砂糖・片栗粉	豚肉	キャベツ・人参・干し椎茸・ねぎ・にら	小麦・大豆	641
	副菜 バンサンスウ	春雨・砂糖・ごま油		キャベツ・人参・もやし	小麦・ごま・大豆	たんぱく質(g)
	その他 あじさいゼリー	砂糖・ゼリー		ぶどう		23.4
						脂質(g)
						18.0
26(木)	主食 麦入りご飯	精白米・白麦米				エネルギー (kcal)
	主菜 あじの紀州漬け	砂糖	あじ	梅	小麦・大豆・りんご	646
	副菜 おひたし			ほうれん草・キャベツ・人参	小麦・大豆	たんぱく質(g)
	副菜 豚肉とじゃがいもの煮つけ	じゃがいも・しらたき・砂糖・油	豚肉	人参・たまねぎ・グリーンピース	小麦・大豆・豚肉	27.1
						脂質(g)
						16.6
27(金)	主食 米粉パン	米粉パン			小麦・乳	エネルギー (kcal)
	主菜 セルフハンバーガー	油・片栗粉・砂糖	鶏肉・豚肉	たまねぎ	大豆・鶏肉・豚肉・りんご	634
	副菜 ボイルキャベツ			キャベツ・人参		たんぱく質(g)
	その他 牛乳		牛乳		牛乳	26.8
副菜 カレースープ	マカロニ・じゃがいも・油	豚肉	人参・たまねぎ	小麦・大豆・鶏肉・豚肉	脂質(g)	
その他 アセロラゼリー	ゼリー		アセロラ	りんご	24.2	
30(月)	主食 麦入りご飯	精白米・白麦米				エネルギー (kcal)
	主菜 ビビンバ(具)	ごま油・砂糖・ごま	豚肉	切干大根・人参・ほうれん草・もやし	小麦・ごま・大豆・豚肉	649
	その他 牛乳		牛乳		牛乳	たんぱく質(g)
	副菜 豆腐の中華スープ	片栗粉・ごま油	豆腐・わかめ・鶏卵	ねぎ	小麦・ごま・大豆・鶏肉・豚肉	27.1
						脂質(g)
						22.6

都合により献立が変更になる場合があります。

※小学校中学年一人一回あたりの給食摂取基準は、エネルギー650kcal、たんぱく質26.0g、脂質18.1g、塩分2.0g未満
(低学年は0.8倍・高学年は1.2倍になります。)

今月の平均はエネルギー646kcal、たんぱく質26.3g、脂質19.7g、塩分2.0gになります。

