



令和7年度11月分 給食献立予定表

宇都宮市立清原東小学校



にちよう日(曜)	こんだてめい献立名	エネルギーのもとになる	おもにからだ体をつくる	おもにからだ体の調子を整える	アレルギー(アレルギーを含む)	えいようか栄養価
4(火) <div></div>	図書クラブ給食					エネルギー(kcal)
	主食 小麦入りご飯	せいはくまい はくばくまい 精白米・白麦米				690
	その他 牛乳		ぎゅうにゅう牛乳		にゅう乳	たんぱく質(g)
	主菜 コロッケ	じゃがいも・パン粉・小麦粉・油・砂糖	ぶたにく豚肉	たま玉ねぎ	こむぎ小麦・大豆・豚肉・りんご	23.1
	副菜 いそべ磯辺あえ		のり海苔	ほうれん草・キャベツ・もやし	こむぎ小麦・大豆	脂質(g)
	副菜 豚汁	さといも 里芋・こんにゃく・油	ぶたにくとうふ豚肉・豆腐	にんじん 人参・大根・ごぼう・小松菜	だいず 大豆・豚肉	21.3
5(水) <div></div>	図書クラブ給食					エネルギー(kcal)
	主食 食パン(チョコジャム)	しよく食パン・カカオマス・砂糖	れんにゅう練乳		こむぎ小麦・乳	709
	その他 牛乳		ぎゅうにゅう牛乳		にゅう乳	たんぱく質(g)
	主菜 ハンバーグ	かたくりこ あがら 片栗粉・油	ぶたにくとりく豚肉・鶏肉	たま玉ねぎ	だいず大豆・鶏肉・豚肉・りんご	26.7
	副菜 ゆで野菜(イタリアンドレ)	ドレッシング		にんじん 人参・ほうれん草・キャベツ・もやし・コーン	だいず大豆・りんご	脂質(g)
	副菜 ポテトのチーズ煮	じゃがいも・マーガリン	チーズ	パセリ	にゅうだいず乳・大豆	23.7
6(木) <div></div>	図書クラブ給食					エネルギー(kcal)
	主食 鮭と枝豆ご飯	せいはくまい はくばくまい 精白米・白麦米・ごま	しやけ鮭	えだまめ枝豆	ごま・さけ・だいず大豆	623
	その他 牛乳		ぎゅうにゅう牛乳		にゅう乳	たんぱく質(g)
	主菜 野菜とわかめの豆腐よせ	あがら さとう こめこ かたくりこ 油・砂糖・米粉・片栗粉	とうにゅう豆腐・わかめ・鯛	たま玉ねぎ にんじん 人参・かぼちゃ	だいず大豆	26.0
	副菜 野菜のにんにく醤油あえ			にんじん 人参・キャベツ・小松菜・もやし	こむぎ小麦・ごま・だいず大豆	脂質(g)
	副菜 肉団子スープ	かたくりこ 片栗粉	とりく鶏肉	たま玉ねぎ にんじん 人参	こむぎ小麦・だいず大豆・鶏肉	17.9
7(金)	主食 スパゲッティ	スパゲッティ・オリーブオイル			こむぎ小麦	エネルギー(kcal)
	主菜 秋のミートソース	マーガリン・あがら こむぎこ 油・小麦粉	ぶたにく豚肉・チーズ	にんじん 人参・玉ねぎ・エリンギ・エノき・マッシュルーム	みそ 味噌・乳・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	668
	その他 牛乳		ぎゅうにゅう牛乳		にゅう乳	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・にんじん 人参・もやし・ブロッコリー	だいず大豆・りんご	25.6
	その他 セノビーゼリー	さとう砂糖	にゅうせいひん乳製品	レモン	にゅう乳	脂質(g)
						18.6
10(月)	主食 小麦入りご飯	せいはくまい はくばくまい 精白米・白麦米				エネルギー(kcal)
	その他 牛乳		ぎゅうにゅう牛乳		にゅう乳	668
	主菜 豚肉の生姜焼き		ぶたにく豚肉	たま玉ねぎ・しょうが	こむぎ小麦・だいず大豆・ぶたにく豚肉	たんぱく質(g)
	副菜 きりぼしだいこん 切干大根ナムル	ごま・ごま油		きりぼしだいこん にんじん 切干大根・人参・ほうれん草	こむぎ小麦・ごま・だいず大豆	29.1
	副菜 さつま汁	こんにゃく	とりく鶏肉・とうふ 豆腐・かつお節・味噌	にんじん 人参・大根・ごぼう・ねぎ	だいず大豆・鶏肉	脂質(g)
						21.1
11(火)	主食 小麦入りご飯	せいはくまい はくばくまい 精白米・白麦米				エネルギー(kcal)
	その他 牛乳		ぎゅうにゅう牛乳		にゅう乳	640
	主菜 さばの香辛焼き	さとう 砂糖・ごま油・七味唐辛子	さば・味噌		こむぎ小麦・ごま・だいず大豆・さば	たんぱく質(g)
	副菜 白菜キムチ	ゆ 油・ごま油		はくさい 白菜・にんじん 人参	こむぎ小麦・ごま・だいず大豆	27.7
	副菜 大根の中華煮	さといも 里芋・こんにゃく・砂糖・油・ごま油	ぶたにく豚肉	だいこん 大根・人参	こむぎ小麦・ごま・だいず大豆・豚肉	脂質(g)
						19.8
12(水) <div></div>	おにぎりの日					エネルギー(kcal)
	その他 牛乳		ぎゅうにゅう牛乳		にゅう乳	348
	主菜 鶏肉の味噌漬け焼き	さとう砂糖	とりく鶏肉・味噌		こむぎ小麦・だいず大豆・鶏肉	たんぱく質(g)
	副菜 おひたし			はくさい 白菜・人参・ほうれん草	こむぎ小麦・だいず大豆	19.9
	副菜 かんぴょうの味噌汁		かつお節・味噌	かんぴょう・にんじん 人参・玉ねぎ・にら	だいず大豆	脂質(g)
						17.8
13(木)	宮っ子ランチ献立					エネルギー(kcal)
	主食 小麦入りご飯	せいはくまい はくばくまい 精白米・白麦米				631
	主菜 スタミナ丼(具)	あがら さとう 油・砂糖	ぶたにく豚肉	にんじん 人参・玉ねぎ・キャベツ・もやし・にら	こむぎ小麦・だいず大豆・ぶたにく豚肉	たんぱく質(g)
	その他 牛乳		ぎゅうにゅう牛乳		にゅう乳	28.4
	副菜 ほうれん草の味噌汁		あがらあ 油揚げ・豆腐・かつお節・味噌	ほうれん草	だいず大豆	脂質(g)
						20.4



令和7年度11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18回(米飯13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。

にちよう日(曜)	こんだてめい献立名	エネルギーのもとになる	おもにからだ体につくる	おもにからだ体の調子を整える	アレルギー(調味料も含む)	えいようか栄養価
14(金)	主食 コッペパン	コッペパン			こむぎ小麦・乳	エネルギー(kcal) 663
	その他 ぎゅうにゅう牛乳		ぎゅうにゅう牛乳		にゅう乳	
	主菜 さつまいもシチュー	こむぎ小麦粉・マーガリン・さつまいも・あぶら油	とりにく鶏肉・ぎゅうにゅう牛乳・チーズ	にんじん人参・たまねぎ・ほうれん草	こむぎ小麦・乳・大豆・鶏肉・豚肉	たんぱく質(g) 24.0
	副菜 やさいゆで野菜(フレンチドレ)	あぶら油		にんじん人参・キャベツ・もやし・コーン	こむぎ小麦	脂質(g) 24.3
17(月)	主食 むぎい麦入りごはん	せいはくまい 白米				エネルギー(kcal) 681
	その他 ぎゅうにゅう牛乳		ぎゅうにゅう牛乳		にゅう乳	
	主菜 とりにく鶏肉・だいず大豆の味噌炒め	かたくりこ 片栗粉・油・砂糖・七味唐辛子	とりにく鶏肉・だいず大豆・味噌	にんじん人参・たけのこ・早し椎茸・さやいんげん	こむぎ小麦・ごま・だいず大豆・とりにく鶏肉	たんぱく質(g) 26.8
	副菜 けんちん汁	こんにやく・さといも 里芋・あぶら油	とうふ豆腐・かつお節	にんじん人参・ごぼう・大根・小松菜	こむぎ小麦・だいず大豆	脂質(g) 24.3
18(火)	主食 むぎい麦入りごはん	せいはくまい 白米				エネルギー(kcal) 667
	その他 ぎゅうにゅう牛乳		ぎゅうにゅう牛乳		にゅう乳	
	主菜 さんまみぞれ煮	さとう 砂糖・かたくりこ 片栗粉	さんま	だいこん 大根	こむぎ小麦・だいず大豆	たんぱく質(g) 23.6
	副菜 おひたし	ごま		ほうれん草・人参・キャベツ・もやし	こむぎ小麦・ごま・だいず大豆	脂質(g) 19.7
	副菜 にく肉じゃが	じゃがいも・油・砂糖・しらたき	ぶたにく豚肉	にんじん人参・たまねぎ・グリーンピース	こむぎ小麦・だいず大豆・ぶたにく豚肉	
19(水)	主食 むぎい麦入りごはん	せいはくまい 白米				エネルギー(kcal) 658
	主菜 トマトと挽肉のアジアンライス	さとう 砂糖・あぶら油	ぶたにく豚肉	トマト・たまねぎ・バジル	こむぎ小麦・だいず大豆・ぶたにく豚肉	
	その他 ぎゅうにゅう牛乳		ぎゅうにゅう牛乳		にゅう乳	たんぱく質(g) 24.2
	副菜 はるさめ春雨スープ	はるさめ 春雨・ごま油	とりにく鶏肉・けいらん鶏卵	にんじん人参・たけのこ・小松菜	こむぎ小麦・ごま・だいず大豆・とりにく鶏肉・ぶたにく豚肉	脂質(g) 18.6
	その他 ヨーグルト		ヨーグルト		にゅう乳	
20(木)	主食 むぎい麦入りごはん	せいはくまい 白米				エネルギー(kcal) 681
	副菜 ぎゅうにゅう牛乳		ぎゅうにゅう牛乳		にゅう乳	
	主菜 ぎょうざ餃子ロール	こ 小麦粉・油・小麦粉・砂糖	ぶたにく豚肉・とりにく鶏肉・だいず大豆	キャベツ・にら・たまねぎ・ねぎ	こむぎ小麦・だいず大豆・鶏肉・豚肉	たんぱく質(g) 24.3
	副菜 パンサンスウ	はるさめ 春雨・ごま油・砂糖		キャベツ・人参・もやし	こむぎ小麦・ごま・だいず大豆	脂質(g) 21.0
	副菜 ちゃーしゃん豆腐	あぶらさとう油・砂糖・片栗粉	豚肉・なまあげ・味噌・コチュジャン	たまねぎ・人参・もやし・早し椎茸・チンゲン菜	こむぎ小麦・だいず大豆・ぶたにく豚肉	
21(金)	主食 こめこ米粉パン(いちごジャム)	こめこ 米粉パン・砂糖		いちご	こむぎ小麦・乳	エネルギー(kcal) 638
	その他 ぎゅうにゅう牛乳		ぎゅうにゅう牛乳		にゅう乳	
	主菜 モロフライ	こむぎ小麦粉・パン粉・油	モロ		こむぎ小麦・りんご	たんぱく質(g) 32.3
	副菜 ボイルキャベツ			キャベツ・人参		脂質(g) 22.4
	副菜 にインド煮	じゃがいも・こんにやく・あぶら油	ぶたにく豚肉・さつま揚げ	にんじん人参・たまねぎ・グリーンピース	こむぎ小麦・だいず大豆・鶏肉・豚肉・りんご	
25(火)	主食 むぎい麦入りごはん	せいはくまい 白米				エネルギー(kcal) 647
	その他 ぎゅうにゅう牛乳		ぎゅうにゅう牛乳		にゅう乳	
	主菜 やざかなあかうおかつづけ焼き魚(赤魚粕漬)		あかうお 赤魚			たんぱく質(g) 27.4
	副菜 ごまあえ	ごま・さとう 砂糖		キャベツ・人参・小松菜・もやし	こむぎ小麦・ごま・だいず大豆	脂質(g) 16.4
	副菜 こもく五目きんぴら	こんにやく・さとう 砂糖・あぶら油	さつま揚げ・ぶたにく豚肉	ごぼう・人参・大根	こむぎ小麦・だいず大豆・ぶたにく豚肉	
26(水)	その他 みかん			みかん		エネルギー(kcal) 642
	主食 むぎい麦入りごはん	せいはくまい 白米				
	主菜 ポークカレー	じゃがいも・あぶら油	ぶたにく豚肉・チーズ	たまねぎ・人参・グリーンピース	こむぎ小麦・乳・大豆・鶏肉・りんご	たんぱく質(g) 20.6
	その他 ぎゅうにゅう牛乳		ぎゅうにゅう牛乳		にゅう乳	脂質(g) 18.5
	副菜 かふう華風サラダ	はるさめ・ごま・ごま油		ほうれん草・人参・もやし	こむぎ小麦・ごま・だいず大豆	



令和7年度11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18回(米飯13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。

にちよう日(曜)	こんだてめい献立名	エネルギーのもとになる	おもにからだ体をつくる	おもにからだ体の調子を整える	アレルギー(調味料も含む)	えいようか栄養価
27(木)	友好都市「うまる市」交流献立					エネルギー(kcal)
	主食 麦入りご飯	せいはくまい はくぼくまい 精白米・白麦米				667
	主菜 タコライス(具)	あぶら油	ぶたにく だいず 豚肉・大豆・チーズ	たま玉ねぎ にんじん 玉ねぎ・人参・キャベツ	にゅう だいず ぶたにく りんご 乳・大豆・豚肉・りんご	たんぱく質(g)
	その他 牛乳		ぎゅうにゅう 牛乳		にゅう乳	29.7
	副菜 おきなわふうみ そしる 沖縄風味噌汁	 	とうふ ぶたにく ぶし み そ 豆腐・豚肉・かつお節・味噌	にんじん とうもろこし レタス ほう菜 人参・玉ねぎ・レタス・白菜・もやし・ねぎ	だいず ぶたにく 大豆・豚肉	脂質(g)
28(金)						19.4
	主食 はちみつパン	コッペパン・はちみつ			こむぎ にゅう 小麦・乳	エネルギー(kcal)
	その他 牛乳		ぎゅうにゅう 牛乳		にゅう乳	636
	主菜 や 焼きビーフン	あぶら油・ビーフン	ぶたにく 豚肉	たまねぎ にんじん ほう菜 玉ねぎ・人参・ほう菜・キャベツ・ピーマン	こむぎ だいず とりにく ぶたにく 小麦・大豆・鶏肉・豚肉	たんぱく質(g)
	副菜 ワンタンスープ	ワンタン	とりにく 鶏肉	にんじん とうもろこし 小松菜 人参・キャベツ・小松菜・もやし・ねぎ	みょうたけ ごま 大豆 鶏肉 豚肉 もやし・ごま・大豆・鶏肉・豚肉	24.6
						脂質(g)
						19.5

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642kcal、たんぱく質25.7g、脂質20.2g、塩分2.0gになります。

