

# 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

きゅうしょくじっかいすう かいべいはん かいこめこ かいけんさんこむぎ かい  
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 日(曜)	こんだてめい 献立名	エネルギーのもとになる	からだ おもに体をつくる	からだ おもに体の調子を整える	アレルゲン (ちょうみりょうく (調味料も含む)	えいようか 栄養価
4(火) 	図書コラボ給食					エネルギー (kcal) 690
	主食 麦入りご飯	精白米・白麦米				
	その他 牛乳		牛乳		牛乳	
	主菜 コロッケ	じゃがいも・パン粉・小麦粉・油・砂糖	豚肉	玉ねぎ	小麦・大豆・豚肉・りんご	
	副菜 いそべ 磯辺あえ		海苔	ほうれん草・キャベツ・もやし	小麦・大豆	
5(水) 	図書コラボ給食					エネルギー (kcal) 709
	主食 食パン(チョコジャム)	食パン・力カオマス・砂糖	練乳		小麦・牛乳	
	その他 牛乳		牛乳		牛乳	
	主菜 ハンバーグ	片栗粉・油	豚肉・鶏肉	玉ねぎ	大豆・豚肉・りんご	
	副菜 ゆで野菜(イタリアンドレ)	ドレッシング		人参・ほうれん草・キャベツ・もやし・コーン	大豆・りんご	
6(木) 	図書コラボ給食					エネルギー (kcal) 623
	主食 鮭と枝豆ご飯	精白米・白麦米・ごま	鮭	枝豆	ごま・さけ・大豆	
	その他 牛乳		牛乳		牛乳	
	主菜 野菜とわかめの豆腐よせ	油・砂糖・米粉・片栗粉	豆乳・わかめ・鰯	玉ねぎ・人参・かぼちゃ	大豆	
	副菜 野菜のにんにく醤油あえ			人参・キャベツ・小松菜・もやし	小麦・ごま・大豆	
7(金)	肉団子スープ	片栗粉	鶏肉	玉ねぎ・人参	小麦・大豆・鶏肉	エネルギー (kcal) 668
	主食 スパゲッティ	スパゲッティ・オリーブオイル			小麦	
	主菜 秋のミートソース	マーガリン・油・小麦粉	豚肉・チーズ	人参・玉ねぎ・エリンギ・えのき・マッシュルーム	小麦・乳・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	
	その他 牛乳		牛乳		牛乳	
	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・もやし・ブロッコリー	大豆・りんご	
10(月)	その他 セノビーゼリー	砂糖	乳製品	レモン	牛乳	エネルギー (kcal) 668
	主食 麦入りご飯	精白米・白麦米				
	その他 牛乳		牛乳		牛乳	
	主菜 豚肉の生姜焼き		豚肉	玉ねぎ・しょうが	小麦・大豆・豚肉	
	副菜 切干大根ナムル	ごま・ごま油		きりぼしだいこん・人参・ほうれん草	小麦・ごま・大豆	
11(火)	副菜 さつま汁	こんにゃく	鶏肉・豆腐・かつお節・味噌	人参・大根・ごぼう・ねぎ	大豆・鶏肉	エネルギー (kcal) 640
	主食 麦入りご飯	精白米・白麦米				
	その他 牛乳		牛乳		牛乳	
	主菜 さばの香辛焼き	砂糖・ごま油・七味唐辛子	さば・味噌		小麦・ごま・大豆・さば	
	副菜 白菜キムチ	ラー油・ごま油		白菜・人参	小麦・ごま・大豆	
12(水) 	副菜 大根の中華煮	生姜・こんにゃく・砂糖・油・ごま油	豚肉	大根・人参	小麦・ごま・大豆・豚肉	エネルギー (kcal) 27.7
	おにぎりの日					
	その他 牛乳		牛乳		牛乳	
	主菜 鶏肉の味噌漬け焼き	砂糖	鶏肉・味噌		小麦・大豆・鶏肉	
	副菜 おひたし			白菜・人参・ほうれん草	小麦・大豆	
13(木)	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	エネルギー (kcal) 631
	宮っ子ランチ献立					
	主食 麦入りご飯	精白米・白麦米				
	主菜 スタミナ丼(具)	油・砂糖	豚肉	人参・玉ねぎ・キャベツ・もやし・にら	小麦・大豆・豚肉	
	その他 牛乳		牛乳		牛乳	
13(木)	副菜 ほうれん草の味噌汁		油揚げ・豆腐・かつお節・味噌	ほうれん草	大豆	エネルギー (kcal) 28.4

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

きゅうしょくじっかいすう かいべいはん かいこめこ かいけんさんこむぎ かい  
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 日(曜)	こんだてめい 献立名	エネルギーのもとになる	からだ おもに体をつくる	からだ おもに体の調子を整える	アレルゲン (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・卵・豚肉	エネルギー(kcal) 663
	その他 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・油	とりにく 鶏肉・牛乳・チーズ	にんじん たま 人参・玉ねぎ・ほうれん草	こむぎ・卵・大豆・鶏肉・豚肉	たんぱく質(g) 24.0
	副菜 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	
						しつ 脂質(g) 24.3
17(月)	主食 むぎい 麦入りご飯	せいはくまい 精白米・白麦米				エネルギー(kcal) 681
	その他 牛乳		ぎゅうにゅう牛乳		にゅう 乳	
	主菜 鶏肉と大豆の味噌炒め	かたくりこ あぶら さとう しちみとうがらし 片栗粉・油・砂糖・七味唐辛子	とりにく だいす みそ 鶏肉・大豆・味噌	にんじん たま 人参・たけのこ・ほし椎茸・さやいんげん	こむぎ 小麦・ごま・大豆・鶏肉	たんぱく質(g) 26.8
	副菜 けんちん汁	こんにゃく・里芋・油	とうふ 豆腐・かつお節	にんじん だいこん こまつな 人参・ごぼう・大根・小松菜	こむぎ 小麦・大豆	
						しつ 脂質(g) 24.3
18(火)	主食 むぎい 麦入りご飯	せいはくまい 精白米・白麦米				エネルギー(kcal) 667
	その他 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 かたくりこ 砂糖・片栗粉	さんま	だいこん 大根	こむぎ 小麦・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・大豆	
	副菜 肉じゃが	あぶら さとう じゃがいも・油・砂糖・しらたき	ぶたにく 豚肉	にんじん たま 人参・玉ねぎ・グリーンピース	こむぎ 大豆・豚肉	しつ 脂質(g) 19.7
19(水)	主食 むぎい 麦入りご飯	せいはくまい 精白米・白麦米				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 あぶら 砂糖・油	ぶたにく 豚肉	トマト・たま 玉ねぎ・バジル	こむぎ 大豆・豚肉	
	その他 牛乳		ぎゅうにゅう牛乳		にゅう 乳	たんぱく質(g) 24.2
	副菜 春雨中華スープ	はるさめ あぶら 春雨・ごま油	とりにく けいらん 鶏肉・鶏卵	にんじん たま こまつな 人参・たけのこ・小松菜	こむぎ 大豆・鶏肉・豚肉	
	その他 ヨーグルト		ヨーグルト		にゅう 乳	しつ 脂質(g) 18.6
20(木)	主食 むぎい 麦入りご飯	せいはくまい 精白米・白麦米				エネルギー(kcal) 681
	副菜 牛乳		ぎゅうにゅう牛乳		にゅう 乳	
	主菜 餃子ロール	あぶら こむぎ さとう パン粉・油・小麦粉・砂糖	ぶたにく 豚肉・鶏肉・大豆	キャベツ・にら・玉ねぎ・ねぎ	こむぎ 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 あぶら さとう 春雨・ごま油・砂糖		にんじん キャベツ・人参・もやし	こむぎ ごま・大豆	
	副菜 チャーシヤン豆腐	あぶら さとう かたくりこ 油・砂糖・片栗粉	ぶたにく なまえ みそ 豚肉・生揚げ・味噌・コチュジャン	玉ねぎ・人参・もやし・ほし椎茸・チキンソース	こむぎ 大豆・豚肉	しつ 脂質(g) 21.0
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 牛乳		ぎゅうにゅう牛乳		にゅう 乳	
	主菜 モロフライ	こむぎこ 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 ポイルキャベツ			にんじん キャベツ・人参		
	副菜 インド煮	じやがいも・こんにゃく・油	ぶたにく 豚肉・さつま揚げ	にんじん たま 人参・玉ねぎ・グリーンピース	こむぎ 大豆・鶏肉・豚肉・りんご	しつ 脂質(g) 22.4
25(火)	主食 むぎい 麦入りご飯	せいはくまい 精白米・白麦米				エネルギー(kcal) 647
	その他 牛乳		ぎゅうにゅう牛乳		にゅう 乳	
	主菜 やさかなあかうおかづけ 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・砂糖		にんじん こまつな キャベツ・人参・小松菜・もやし	こむぎ ごま・大豆	
	副菜 五目きんぴら	こんにゃく・砂糖・油	あぶら ぶたにく さつま揚げ・豚肉	にんじん だいこん ごぼう・人参・大根	こむぎ だいす ぶたにく 小麦・大豆・豚肉	しつ 脂質(g) 16.4
26(水)	その他 みかん			みかん		
	主食 むぎい 麦入りご飯	せいはくまい 精白米・白麦米				エネルギー(kcal) 642
	主菜 ポークカレー	あぶら 豚肉・チーズ	たま 玉ねぎ・人参・グリーンピース		こむぎ にゅう だいす 大豆・鶏肉・りんご	
	その他 牛乳		ぎゅうにゅう牛乳		にゅう 乳	たんぱく質(g) 20.6
	副菜 かぶつ 華風サラダ	あぶら はるさめ・ごま・ごま油		こむぎ こまつな ほうれん草・人参・もやし	こむぎ ごま・大豆	しつ 脂質(g) 18.5

れいわ ねんじ がつぶん さうしょくこんだいよていひょう  
令和7年度 11月分 給食献立予定表

うつのみやしりつときはくらがしきうこう  
宇都宮市立清原東小学校

きゅうしょくじかいすうかいへいはん かいこめこ かいけんさんこむぎ かい  
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。

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	アレルゲン (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) 667
	主食 麦入りご飯	精白米・白麦米				
	主菜 タコライス(具)	あぶら油	豚肉・大豆・チーズ	玉ねぎ・人参・キャベツ	卵・大豆・豚肉・りんご	
	その他 牛乳		牛乳		牛乳	
	副菜 沖縄風味噌汁		豆腐・豚肉・かつお節・味噌	人参・玉ねぎ・レタス・白菜・もやし・ねぎ	大豆・豚肉	
28(金)	主食 はちみつパン	コッペパン・はちみつ			小麦・乳	エネルギー(kcal) 636
	その他 牛乳		牛乳		牛乳	
	主菜 焼きビーフン	あぶら油・ビーフン	豚肉	玉ねぎ・人参・牛乳・キャベツ・ピーマン	小麦・大豆・鶏肉・豚肉	
	副菜 ワンタンスープ	ワンタン	鶏肉	人参・キャベツ・小松菜・もやし・ねぎ	ごま・ごま・大豆・鶏肉・豚肉	

**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

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。

