

令和7年度12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。

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
1(月)	主食 麦入りご飯	精白米・白麦米				エネルギー(kcal) 635
	主菜 鶏そぼろ丼	油・砂糖	鶏肉・豆腐	玉ねぎ・人参・グリーンピース	小麦・大豆・鶏肉	
	その他 牛乳		牛乳		牛乳	
	副菜 道産子汁	じゃがいも・油・マーガリン	豚肉・わかめ・味噌・かつお節	人参・もやし・コーン・ねぎ	大豆・豚肉	
2(火)	主食 麦入りご飯	精白米・白麦米				エネルギー(kcal) 673
	その他 牛乳		牛乳		牛乳	
	主菜 厚焼き卵	砂糖・油・ゼラチン	卵・かつお節		小麦・卵・大豆・ゼラチン	
	副菜 磯辺ええ		海苔	ほうれん草・キャベツ・もやし	小麦・大豆	
	副菜 高野豆腐と野菜の炒め物	片栗粉・油・砂糖	高野豆腐・豚肉	玉ねぎ・キャベツ・グリーンピース	小麦・大豆・鶏肉・豚肉	
3(水)	主食 麦入りご飯	精白米・白麦米				エネルギー(kcal) 654
	その他 牛乳		牛乳		牛乳	
	主菜 鶏肉の香味焼き		鶏肉		小麦・ごま・大豆・鶏肉	
	副菜 からしあえ	春雨・ごま		ほうれん草・人参・もやし	小麦・ごま・大豆	
	副菜 味噌けんちん汁	こんにゃく・里芋・油	豆腐・味噌・かつお節	大根・人参・小松菜	大豆	
4(木)	弁当の日					
5(金)	主食 シュガートースト	食パン・砂糖・マーガリン			小麦・乳・大豆	エネルギー(kcal) 649
	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		ほうれん草・キャベツ・人参・もやし	大豆・りんご	
	主菜 ミートボールと野菜のカレー煮	じゃがいも・砂糖	鶏肉・豚肉	人参・玉ねぎ・グリーンピース	小麦・大豆・鶏肉・豚肉	
8(月)	主食 麦入りご飯	精白米・白麦米				エネルギー(kcal) 625
	主菜 セルフ豚丼	しらたき・油・砂糖	豚肉	玉ねぎ・人参・ねぎ・グリーンピース	小麦・大豆・豚肉	
	その他 牛乳		牛乳		牛乳	
	副菜 具だくさん味噌汁	こんにゃく・油	味噌・かつお節	大根・人参・ごぼう・小松菜	大豆	
9(火)	主食 麦入りご飯	精白米・白麦米				エネルギー(kcal) 641
	その他 牛乳		牛乳		牛乳	
	主菜 白身魚フライ	パン粉・片栗粉・油	スケソウダラ		小麦・大豆・りんご	
	副菜 さっぱりあえ		海苔	小松菜・人参・キャベツ・もやし	小麦・大豆	
	副菜 かんぴょうの味噌汁		豆腐・味噌・かつお節	かんぴょう・人参・玉ねぎ・にら	大豆	
10(水)	主食 コッペパン	コッペパン			小麦・乳	エネルギー(kcal) 640
	主菜 セルフドライカレーサンド	小麦粉・油	鶏肉	玉ねぎ・人参・パセリ	小麦・鶏肉・りんご	
	その他 牛乳		牛乳		牛乳	
	副菜 ポイルキャベツ			キャベツ		
	副菜 洋風卵スープ	じゃがいも・片栗粉	鶏肉・鶏卵	玉ねぎ・人参・セロリ・小松菜	小麦・卵・大豆・鶏肉・豚肉	
11(木)	主食 麦入りご飯	精白米・白麦米				エネルギー(kcal) 680
	その他 牛乳		牛乳		牛乳	
	主菜 さばの味噌煮	砂糖・米粉	さば・味噌		さば・大豆	
	副菜 おひたし	ごま		ほうれん草・キャベツ・人参・もやし	小麦・ごま・大豆	
	副菜 ひじきと大豆と大豆の炒り煮	砂糖・油・こんにゃく	ひじき・さつま揚げ・大豆・油揚げ	人参	小麦・大豆	



令和7年度12月分 給食献立予定表



宇都宮市立清原東小学校

吉ゆうしょくじゅかいすう かいへいはん かいこめこ かいけんさんこむぎ かい

※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)	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
12(金)	主食 むぎい はん 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) 665
	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 ぶたにく やさい みそいた 豚肉と野菜の味噌炒め	あぶら さとう かたくりこ 油・砂糖・片栗粉	ぶたにく みそ 豚肉・味噌	キャベツ・人参・もやし・にら・ねぎ	こむぎ だいす ぶたにく 小麦・大豆・豚肉	たんぱく質(g) 25.7
	副菜 たまご 卵とわかめのスープ	かたくりこ 片栗粉	わかめ・鶏卵	たま玉ねぎ	ひよし・卵・鶏卵・鶏肉・豚肉	
	その他 セノビーゼリー	ゼリー	にゅうせいひん 乳製品		にゅう 乳	
15(月)	主食 むぎい はん 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) 659
	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 ハンパーク	あぶら さとう かたくりこ 油・砂糖・片栗粉	とりにく ぶたにく 鶏肉・豚肉	たま玉ねぎ	だいす とりにく・ぶたにく 大豆・鶏肉・豚肉・りんご	たんぱく質(g) 24.0
	副菜 ほうれん草ときのこソテー	マーガリン		ほうれん草・しめじ・たもぎ茸	だいす 大豆	
	副菜 ポテトスープ	じゃがいも	とりにく 鶏肉	にんじん たま玉ねぎ	こむぎ だいす とりにく・ぶたにく 小麦・大豆・鶏肉・豚肉	
16(火)	主食 むぎい はん 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) 641
	主菜 チキンカレー	あぶら 油・じゃがいも	とりにく 鶏肉・チーズ	たま玉ねぎ・人参・ほうれん草	こむぎ にゅう だいす とりにく 小麦・乳・大豆・鶏肉・りんご	
	その他 ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう 牛乳		にゅう 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・ブロッコリー・コーン・もやし	だいす 大豆・りんご	
17(水)	主食 むぎい はん 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) 654
	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 シューマイ	こ かたくりこ さとう こむぎこ パン粉・片栗粉・砂糖・小麦粉	ぶたにく 豚肉	たま玉ねぎ	こむぎ ぶたにく 小麦・豚肉	たんぱく質(g) 25.8
	副菜 ナムル	あぶら ごま油		ほうれん草・人参・もやし	こむぎ ごま・大豆	
	副菜 まーぼーどうふ 麻婆豆腐	あぶら さとう かたくりこ 油・砂糖・片栗粉・ごま油	とうふ ぶたにく みそ とうばんじや 豆腐・豚肉・味噌・豆板醤	玉ねぎ・人参・手し椎茸・たけのこ・にら・ねぎ	こむぎ ごま・大豆・豚肉	
18(木)	主食 むぎい はん 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) 645
	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 いわしおかか煮	さとう かたくりこ 砂糖・片栗粉	ぶし いわし・かつお節		こむぎ だいす 小麦・大豆	たんぱく質(g) 26.7
	副菜 もやしとにらのごまあえ	さとう 砂糖・ごま		もやし・にら・人参	こむぎ ごま・大豆	
	副菜 とんじる 豚汁	こにんにやく・里芋・油	ぶたにく とうふ みそ 豚肉・豆腐・味噌・かつお節	にんじん だいこん こまつな 人参・大根・ごぼう・小松菜	だいす ぶたにく 大豆・豚肉	
19(金)	主食 パン	パン			こむぎ にゅう 小麦・乳	エネルギー (kcal) 632
	その他 ブルーベリージャム	さとう 砂糖		ブルーベリー		
	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 オムレツ	かたくりこ あぶら 片栗粉・油	けいらん 鶏卵		たまご だいす 卵・大豆	
	副菜 ゆで野菜(ドレッシング)	ドレッシング		キャベツ・人参・ブロッコリー	だいす 大豆・りんご	
22(月)	副菜 ミネストローネスープ	じゃがいも・マカロニ	とりにく だいす 鶏肉・大豆	たま玉ねぎ・人参・セロリ	こむぎ ないす とりにく 小麦・大豆・鶏肉・豚肉	エネルギー (kcal) 662
	冬至献立					
	主食 むぎい はん 麦入りご飯	せいはくまい はくばくまい 精白米・白麦米				
	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 かぼちゃコロッケ	こ こむぎこ あぶら さとう パン粉・小麦粉・油・砂糖	きんときまめ くろまめ だいす 金時豆・黒豆・大豆	かぼちゃ	こむぎ だいす こむぎ 小麦・大豆・りんご	
23(火)	副菜 塩こんぶあえ		こんぶ 昆布	にんじん だいこん キャベツ・人参・大根	こむぎ だいす 小麦・大豆	たんぱく質(g) 19.7
	副菜 いなかじる 田舎汁	あぶら	とりにく とうふ みそ 鶏肉・豆腐・味噌・かつお節	かんぴょう こまつな にんじん こまつな 小松菜・ごぼう	だいす とりにく 大豆・鶏肉	
	宮っ子ランチ献立					
	主食 むぎい はん 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) 627
	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 さばの香辛焼き	さとう あぶら 砂糖・ごま油	さば		こむぎ こむぎ 小麦・ごま・大豆・さば	
	副菜 ごま酢あえ	ごま・さとう 砂糖・しらたき		ほうれん草・キャベツ・人参	こむぎ こむぎ 小麦・ごま・大豆	たんぱく質(g) 19.1
	副菜 だいこん 大根とこんにゃくの炒め煮	こんにゃく・油 あぶら さとう 砂糖・砂糖	とりにく 鶏肉	たいこん にんじん 大根・人参・さやいんげん	こむぎ だいす 小麦・大豆・鶏肉	

令和7年度12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。

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
24(水)	主食 米粉パン	米粉パン			こむぎ 小麦・乳	エネルギー(kcal) 613
	その他 牛乳		牛乳		牛乳	
	主菜 タンドリーチキン		鶏肉・ヨーグルト		牛乳・鶏肉	たんぱく質(g) 33.4
	副菜 ミニサラダ(フレンチドレ)	油		プロッコリー・カリフラワー・人参	小麦	
	副菜 野菜スープ		豚肉	玉ねぎ・人参・キャベツ・もやし・小松菜	小麦・大豆・鶏肉・豚肉	脂質(g) 24.9
	その他 セレクトケーキ(チョコ・いちご)	砂糖・米粉・油・ココア	豆乳	いちご	大豆	
25(木)	その他 セレクトプリン(いちご)	砂糖	豆乳	いちご	大豆	
	主食 ペンネ	ペンネ・オリーブオイル			小麦	エネルギー(kcal) 619
	主菜 カレーミートソース	油・砂糖	豚肉・鶏肉・チーズ	人参・玉ねぎ・グリーンピース	小麦・乳・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	
	その他 牛乳		牛乳		牛乳	たんぱく質(g) 28.7
	副菜 こんにゃくサラダ(ナムルドレ)	ドレッシング・こんにゃく	海藻	キャベツ・コーン	小麦・ごま・大豆・鶏肉・豚肉	
						脂質(g) 19.9

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645kcal、たんぱく質25.5g、脂質20.7g、塩分2.0gになります。

