



# 令和7年度3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15回(米飯12回/米粉パン0回/県産小麦パン2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	
2(月)	主食 麦入りご飯	せいはいくまい ほうぼくまい 精白米・白麦米				エネルギー (kcal) 633	
	その他 牛乳		ぎゅうにゅう 牛乳		にゅう 乳		
	主菜 さわらのねぎ味噌焼き	さとう 砂糖	さわら・味噌	ねぎ	こむぎ 小麦・大豆	たんぱく質 (g) 28.0	
	副菜 からしあえ			ほうれん草・人参・キャベツ・もやし	こむぎ 小麦・大豆		
	副菜 豚肉と切干大根の炒め物	あぶら さとう 油・砂糖・ごま	ぶたにく 豚肉	きりほしだいこん 切干大根・人参・さやいんげん	こむぎ 小麦・ごま・大豆・豚肉	脂質 (g) 18.8	
3(火)	桃の節句献立						エネルギー (kcal) 627
	主食 すめし 酢飯	せいはいくまい ほうぼくまい さとう 精白米・白麦米・砂糖			こむぎ 小麦		
	主菜 ごもちらし寿司(具)	こんにやく さとう こんにやく・砂糖・油	とりにく あぶらあ 鶏肉・油揚げ・錦糸卵	たけのこ 人参・かんぴょう・枝豆・ごぼう	こむぎ 小麦・たまご 卵・大豆・とりにく 鶏肉	たんぱく質 (g) 24.4	
	その他 牛乳		ぎゅうにゅう 牛乳		にゅう 乳		
	副菜 豆腐のすまし汁		はんぺん とうふ はんぺん・豆腐・蒲鉾・かつお節	ほうれん草	こむぎ 小麦・大豆・やまいも	脂質 (g) 17.6	
副菜 ひなあられ	うるち米 さとう うるち米・砂糖	こんぶ のり 昆布・海苔	トマト ほうれん草				
4(水)	セレクト給食						エネルギー (kcal) 661
	主食 セレクト揚げパン(ココア・抹茶)	パン ココア さとう あぶら パン・ココア・砂糖・油		まっちゃん 抹茶	こむぎ 小麦・にゅう 乳・大豆		
	その他 牛乳		ぎゅうにゅう 牛乳		にゅう 乳	たんぱく質 (g) 25.5	
	主菜 ポークビーンズ	じゃがいも あぶら じゃがいも・油	ぶたにく 豚肉・大豆	たまご 人参・グリーンピース	こむぎ 小麦・大豆・とうふ 豆腐・鶏肉・りんご	脂質 (g) 21.3	
	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・小松菜・キャベツ・もやし	だいず 大豆・りんご		
その他 マスカットゼリー	ゼリー		マスカット				
5(木)	主食 麦入りご飯	せいはいくまい ほうぼくまい 精白米・白麦米				エネルギー (kcal) 688	
	その他 牛乳		ぎゅうにゅう 牛乳		にゅう 乳		
	主菜 鶏肉の香味焼き		とりにく 鶏肉		こむぎ 小麦・ごま・だいず 小麦・ごま・大豆	たんぱく質 (g) 22.3	
	副菜 春雨サラダ	はるさめ 春雨・ごま・ごま油		にんじん 人参・キャベツ・にら	こむぎ 小麦・ごま・だいず 小麦・ごま・大豆		
	副菜 大根の中華煮	だいこん 大根・ちゅうかに 中華煮	ぶたにく 豚肉	だいこん 大根・人参	こむぎ 小麦・ごま・だいず 小麦・ごま・大豆・豚肉	脂質 (g) 22.7	
6(金)	宮っ子ランチ献立						エネルギー (kcal) 657
	主食 麦入りご飯	せいはいくまい ほうぼくまい 精白米・白麦米					
	主菜 タコライス風つつまなйтマト餃子丼	あぶら かたくりこ ごま油・片栗粉	ぶたにく 豚肉	トマト・キャベツ・にら・ほし 干し椎茸	こむぎ 小麦・ごま・だいず 小麦・ごま・大豆・豚肉	たんぱく質 (g) 28.0	
	副菜 ボイルキャベツ			キャベツ			
	その他 牛乳		ぎゅうにゅう 牛乳		にゅう 乳	脂質 (g) 20.8	
副菜 道産子汁	じゃがいも あぶら じゃがいも・油・マーガリン	ぶたにく 豚肉・わかめ・味噌・かつお節	にんじん 人参・もやし・コーン・ねぎ	だいず 大豆・ぶたにく 豚肉			
9(月)	6年リクエスト給食						エネルギー (kcal) 693
	主食 麦入りご飯	せいはいくまい ほうぼくまい 精白米・白麦米					
	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	
	主菜 ちくわの二色揚げ(青のり・カレー)	こむぎ 小麦粉・かたくりこ 小麦粉・片栗粉・油	ちくわ 海苔		こむぎ 小麦・だいず 小麦・大豆	脂質 (g) 19.2	
	副菜 大根おろし			だいこん 大根	こむぎ 小麦・だいず 小麦・大豆		
副菜 けんちん汁	こんにやく さいとち こんにやく・きんぎょ こんにやく・油	とうふ 豆腐・かつお節	にんじん 人参・だいこん 大根・ごぼう・こまつな 小松菜	こむぎ 小麦・だいず 小麦・大豆			
その他 県産ヨーグルト	さとう 砂糖	なま 生クリーム・せいにゅう 生乳		にゅう 乳			
10(火)	6年リクエスト給食						エネルギー (kcal) 664
	主食 麦入りご飯	せいはいくまい ほうぼくまい 精白米・白麦米					
	その他 牛乳		ぎゅうにゅう 牛乳		にゅう 乳	たんぱく質 (g) 26.3	
	主菜 プルコギ風炒め物	はるさめ 春雨・ごま・さとう 春雨・ごま・砂糖・ごま油	ぶたにく 豚肉・味噌	にんじん 人参・たまご 玉ねぎ・もやし・にら	こむぎ 小麦・ごま・だいず 小麦・ごま・大豆・豚肉		
副菜 ワンタンスープ	ワンタン	とりにく 鶏肉	にんじん 人参・キャベツ・小松菜・もやし・ねぎ	こむぎ 小麦・ごま・だいず 小麦・ごま・大豆・鶏肉	脂質 (g) 19.3		



# 令和7年度3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15回(米飯12回/米粉パン0回/県産小麦パン2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	おもにからだ体のおもに体の調子を整える	アレルギー(調味料も含む)	えいようか栄養価	
11(水)	6年リクエスト給食						エネルギー(kcal)
	主食 麦入りご飯	せいはいくまい ほうぼくまい 精白米・白麦米				684	
	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 チーズハンバーグ	さとう 砂糖	とりにく ぶたにく 鶏肉・豚肉・チーズ	たま 玉ねぎ	にゅう 牛乳・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	24.2	
	副菜 ナムル	ごま・ごま油		にんじん 人参・キャベツ・こまつな 小松菜・もやし	こむぎ 小麦・ごま・だいず 大豆	脂質(g)	
	副菜 卵スープ	かたくりこ 片栗粉	けいらん 鶏卵	たまねぎ 玉ねぎ・ほうれん草 ほうれん草・たけのこ 竹の子・コーン	がま 蕎麦・鶏肉・大豆・鶏肉・豚肉	19.2	
その他 レモンゼリー	ゼリー		レモン				
12(木)	6年リクエスト給食						エネルギー(kcal)
	主食 わかめご飯	せいはいくまい ほうぼくまい 精白米・白麦米	わかめ			705	
	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 鶏肉の唐揚げ	かたくりこ 片栗粉・油	とりにく 鶏肉		こむぎ 小麦・だいず 大豆・とりにく 鶏肉	23.9	
	副菜 野菜のにんにく醤油あえ			きゃべつ キャベツ・にんじん 人参・もやし	こむぎ 小麦・だいず 大豆	脂質(g)	
	副菜 豚汁	さといも 里芋・こんにやく こんにやく・油	ぶたにく 豚肉・とうふ 豆腐・味噌 味噌・かつお節	にんじん 人参・だいこん 大根・こまつな 小松菜・ごぼう	だいず 大豆・ぶたにく 豚肉	25.6	
13(金)	6年リクエスト給食						エネルギー(kcal)
	主食 コッペパン	パン			こむぎ 小麦・にゅう 牛乳	652	
	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 焼きそば	ちゅうかめん 中華麺・油	ぶたにく 豚肉・のり 海苔	きゃべつ キャベツ・にんじん 人参・たまねぎ 玉ねぎ	こむぎ 小麦・だいず 大豆・りんご	24.5	
	副菜 ゆで野菜(イタリアンドレ)	ドレッシング		きゃべつ キャベツ・にんじん 人参・ほうれん草 ほうれん草・フロccoli 花椰菜・もやし	だいず 大豆・りんご	脂質(g)	
	その他 氷アイス	さとう 砂糖		りんご ライム	りんご	19.7	
16(月)	お祝い献立						エネルギー(kcal)
	主食 赤飯(ごま塩)	もち米・精白米・黒ごま	ささげ		だいず 大豆・ごま	676	
	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 モロの唐揚げ	かたくりこ 片栗粉・油	もろ		こむぎ 小麦・だいず 大豆	30.1	
	副菜 磯辺あえ		のり 海苔	きゃべつ キャベツ・ほうれん草 ほうれん草・もやし	こむぎ 小麦・だいず 大豆	脂質(g)	
	副菜 紅白すまし汁		こうはく 紅白はんぺん・とうふ 豆腐・かつお節 かつお節・鯛	にんじん 人参・ほうれん草 ほうれん草	こむぎ 小麦・だいず 大豆・やまいも	19.3	
その他 お祝いクレープ(いちご)	さとう 砂糖・油・米粉	とうにゅう 豆乳	いちご	だいず 大豆			
17(火)	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 ミートソース(具)	あぶら 油・こむぎ 小麦粉・マーガリン	とりにく 鶏肉・ぶたにく 豚肉・チーズ	にんじん 人参・たまねぎ 玉ねぎ	こむぎ 小麦・にゅう 牛乳・だいず 大豆・りんご	635	
	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(ナムルドレ)	ドレッシング		きゃべつ キャベツ・にんじん 人参・フロccoli 花椰菜・もやし・コーン	がま 蕎麦・ごま・だいず 大豆・鶏肉・豚肉	28.5	
						脂質(g)	
					18.7		
18(水)	卒業式						
19(木)	主食 麦入りご飯	せいはいくまい ほうぼくまい 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	623	
	主菜 いわしの梅煮	さとう 砂糖・かたくりこ 片栗粉	いわし	はいにく 梅肉	こむぎ 小麦・だいず 大豆	たんぱく質(g)	
	副菜 塩こんぶ和え		こんぶ	にんじん 人参・だいこん 大根・キャベツ	こむぎ 小麦・だいず 大豆	24.7	
	副菜 こんにやくきんぴら	こんにやく こんにやく・油・さとう 砂糖・ごま	ぶたにく 豚肉	にんじん 人参・ごぼう ごぼう・さやいんげん	こむぎ 小麦・ごま・だいず 大豆	脂質(g)	
					19.5		
23(月)	主食 麦入りご飯	せいはいくまい ほうぼくまい 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	638	
	主菜 豚肉と宮野菜炒め	あぶら 油	ぶたにく 豚肉	きゃべつ キャベツ・にんじん 人参・たまねぎ 玉ねぎ・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)	
	副菜 かんぴょうの卵とじ		けいらん 鶏卵・味噌 味噌・かつお節	かんぴょう かんぴょう・ねぎ ねぎ・人参 人参・ほうれん草 ほうれん草	たまご 卵・だいず 大豆	28.3	
						脂質(g)	
					20.1		



れい わ ねん ど がつ ぶん きゅうしよくこんだてよていひょう  
**令和 7年度 3月分 給食献立予定表**



うつのみやしりつきよはらひがしょうがっこう  
**宇都宮市立清原東小学校**

きゅうしよくじっしつかいすうかいべいはん かいこめこ  
 給食実施回数15回(米飯12回/米粉パン0回/県産小麦パン2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)	えいようか栄養価
24(火)	主食 麦入りご飯	せいはいくまい はくぼくまい 精白米・白麦米				エネルギー (kcal) 648
	主菜 チキンカレー	じゃがいも・あぶら じゃがいも・油	とりにく チーズ 鶏肉・チーズ	たま 玉ねぎ・にんじん グリーンピース 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 小麦・乳・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) 20.8
	副菜 ゆで野菜(フレンチドレ)	あぶら 油		ほうれん草・にんじん キャベツ・もやし・コーン	こむぎ 小麦	脂質(g) 20.1

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658kcal、たんぱく質25.5g、脂質20.1g、塩分2.0gになります。

