

# 令和7年度10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20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	おもとに体をつくる	おもとに体の調子を整える	アレルギー (調味料も含む)	栄養価	
1(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	637	
	主菜 焼き魚(マス)		マス		鮭	たんぱく質(g)	
	副菜 おひたし			ほうれん草・人参・キャベツ	小麦・大豆	31.2	
	副菜 生揚げの辛味炒め	あぶら さとう 片栗粉	生揚げ・豚肉	たまご 玉ねぎ・人参・にら	小麦・ごま・大豆・豚肉	脂質(g)	
						19.6	
2(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	622	
	主菜 プルコギ風炒め物	春雨・ごま・砂糖・ごま油	豚肉	人参・にら・たまご・玉ねぎ・もやし	小麦・ごま・大豆・豚肉	たんぱく質(g)	
	副菜 チンゲン菜と卵のスープ	かたくりこ 片栗粉	鶏卵	チンゲン菜・玉ねぎ	小麦・卵・大豆・鶏肉・豚肉	24.4	
						脂質(g)	
						18.7	
3(金)	主食 ぶどうパン	パン		レーズン	小麦・乳	エネルギー (kcal)	
	その他 牛乳		牛乳		牛乳	655	
	主菜 鶏肉とじゃがいものケチャップあえ	かたくりこ 片栗粉・油・じゃがいも・砂糖	鶏肉		小麦・大豆・鶏肉・りんご	たんぱく質(g)	
	副菜 野菜スープ		豚肉	玉ねぎ・人参・キャベツ・小松菜・もやし	小麦・大豆・鶏肉・豚肉	28.4	
						脂質(g)	
						20.0	
6(月)	十五夜献立						エネルギー (kcal)
	主食 麦入りご飯	精白米・白麦米				708	
	その他 牛乳		牛乳		牛乳	たんぱく質(g)	
	主菜 いわしの梅煮	砂糖	いわし	梅肉	小麦・大豆	26.7	
	副菜 ごまあえ	ごま・砂糖		ほうれん草・人参・キャベツ・もやし	小麦・ごま・大豆	脂質(g)	
	副菜 味噌けんちん汁	こんにやく・里芋・油	とうふ・味噌・かつお節・蒲鉾	だいこん 大根・人参・ごぼう・小松菜	大豆	23.1	
その他 さつまいもクレープ	さつまいも・米粉・油・砂糖	とうとう 豆乳・大豆		大豆	脂質(g)		
						20.0	
7(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	685	
	主菜 ハムカツ	パン粉・油	鶏肉・豚肉		小麦・卵・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	たんぱく質(g)	
	副菜 ポイルキャベツ			キャベツ		22.5	
副菜 五目きんぴら	こんにやく・砂糖・油	豚肉・さつま揚げ	ごぼう・人参・大根	小麦・大豆・豚肉	脂質(g)		
						19.9	
8(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	634	
	主菜 鶏肉のにらソースがけ	砂糖・片栗粉・ごま油	鶏肉	にら	小麦・ごま・大豆・鶏肉	たんぱく質(g)	
	副菜 からしあえ			ほうれん草・人参・もやし・キャベツ	小麦・大豆	25.4	
副菜 まろやか味噌汁	こんにやく	あぶら 油揚げ・味噌・かつお節・豆乳	だいこん 大根・人参・ごぼう・ねぎ	大豆	脂質(g)		
						20.8	
9(木)	主食 クリームボックス	食パン・砂糖・マーガリン・コンスターチ	牛乳		小麦・乳・大豆	エネルギー (kcal)	
	その他 牛乳		牛乳		牛乳	657	
	主菜 ミートボールと野菜のカレー煮	じゃがいも・油・砂糖	鶏肉・豚肉	人参・たまご・玉ねぎ・グリーンピース	小麦・大豆・鶏肉・豚肉	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・カリフラワー	大豆・りんご	23.5	
						脂質(g)	
						21.0	
10(金)	目の愛護デー献立						エネルギー (kcal)
	主食 キャロットライス	精白米・白麦米		人参		683	
	主菜 ポークカレー	あぶら 油・じゃがいも	豚肉・チーズ	たまご 玉ねぎ・人参・グリーンピース	小麦・乳・大豆・鶏肉・りんご	たんぱく質(g)	
	その他 牛乳		牛乳		牛乳	20.5	
副菜 パンサンスウ	春雨・砂糖・ごま油		キャベツ・人参・もやし	小麦・ごま・大豆	脂質(g)		
その他 ブルーベリーゼリー	ゼリー		ぶどう			18.0	



# 令和7年度10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20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
16(木)	主食 麦入りご飯	精白米・白麦米				エネルギー (kcal)
	主菜 ぎょうざ風あんかけ丼	あぶら かたくりこ ごま油・片栗粉	ぶたにく けいらん 豚肉・鶏卵	キャベツ・にら・たまねぎ	小麦・乳・大豆・鶏肉・豚肉・セサミン	638
	その他 牛乳		ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳	たんぱく質(g)
	副菜 ワンタンスープ	ワンタン	ぶたにく 豚肉	にんじん こまつな 人参・小松菜・もやし・ねぎ	小麦・ごま・大豆・豚肉	25.1
						脂質(g)
					18.9	
17(金)	主食 麦入りご飯	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			647
	主菜 野菜とわかめの豆腐よせ	あぶら さとう 油・砂糖・パン粉・片栗粉	とうにゅう 豆乳・わかめ	たま 玉ねぎ・人参・かぼちゃ	大豆	たんぱく質(g)
	副菜 もやしとにらのごまあえ	ごま 砂糖		もやし・にら・人参	小麦・ごま・大豆	22.7
	副菜 セルフまたけご飯	さとう 砂糖・こんにやく	とりにく あぶらあ 鶏肉・油揚げ	またけ 人参・さやいんげん・枝豆	小麦・大豆・鶏肉	脂質(g)
その他 梨ゼリー	ゼリー		なし 梨		18.5	
20(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		ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳	664
	主菜 さばの味噌煮	さとう こめこ 砂糖・米粉	さば みそ さば・味噌		さば 大豆	たんぱく質(g)
	副菜 塩こんぶあえ		こんぶ 昆布	キャベツ 人参 大根	小麦 大豆	25.0
	副菜 吉野汁	さといも かたくりこ 里芋・片栗粉	とりにく あぶらあ 鶏肉・油揚げ	だいこん 人参 小松菜	小麦 大豆 鶏肉	脂質(g)
					23.1	
21(火)	主食 麦入りご飯	精白米・白麦米				エネルギー (kcal)
	主菜 ハッシュドポーク	マーガリン・小麦粉	ぶたにく 豚肉	たま 玉ねぎ・マッシュルーム	小麦・乳・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	657
	その他 牛乳		ぎゅうにゅう 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 小松菜 コーン	大豆・りんご	23.9
						脂質(g)
					20.9	
22(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		ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳	668
	主菜 チャーシャン豆腐	あぶら さとう かたくりこ 油・砂糖・片栗粉	ぶたにく なまあ 豚肉・生揚げ・味噌・豆板醤	たまねぎ 人参 チンゲン菜 早し椎茸 もやし	小麦 大豆 豚肉	たんぱく質(g)
	副菜 わかめスープ	はるさめ 春雨・ごま	わかめ	人参 ねぎ	小麦 大豆 豚肉	24.2
	その他 豆乳パンナコッタ(いちご)	さとう かたくりこ みず 砂糖・片栗粉・水あめ	とうにゅう 豆乳	いちご	大豆・りんご	脂質(g)
					20.3	
23(木)	宮っ子ランチ献立					
	主食 麦入りご飯	精白米・白麦米				エネルギー (kcal)
	その他 牛乳		ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳	たんぱく質(g)
	主菜 モロのから揚げ	かたくりこ あぶら 片栗粉・油	モロ		小麦 大豆	27.4
	副菜 きりほしだいこん 切干大根のポン酢あえ	ごま ごま油	のり 海苔	きりほしだいこん 切干大根・ほうれん草・人参	小麦 大豆	脂質(g)
副菜 せんどうなべ 船頭鍋	さといも 里芋・こんにやく・ワンタン・油	とうふ あぶらあ みそ 豆腐・油揚げ・味噌・かつお節	はくさい 白菜・ねぎ・人参・ごぼう・大根	小麦 大豆 鶏肉	17.9	
24(金)	主食 米粉パン	こめこ 米粉パン			小麦 牛乳	エネルギー (kcal)
	その他 チョコレートクリーム	さとう 砂糖・カカオマス	れんにゅう 練乳		牛乳	623
	その他 牛乳		ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳	たんぱく質(g)
	主菜 ナポリタンスパゲッティ	スパゲッティ	ぶたにく 豚肉・チーズ	たまねぎ 人参 マッシュルーム・ピーマン	小麦 乳 大豆 鶏肉 豚肉	25.5
	副菜 ゆで野菜(韓国ナムルドレ)	ドレッシング		キャベツ 人参 小松菜 もやし	小麦 大豆 鶏肉 豚肉	脂質(g)
					19.0	
27(月)	主食 とうきびご飯	精白米・白麦米・砂糖・マーガリン		コーン	小麦 牛乳 大豆	エネルギー (kcal)
	その他 牛乳		ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳	657
	主菜 さかな やさい 魚と野菜のケチャップあえ	かたくりこ あぶら さとう 片栗粉・油・砂糖	モロ アジ スケソウダラ	たまねぎ 人参 ピーマン	小麦 大豆 りんご	たんぱく質(g)
	副菜 ようふうたまご 洋風卵スープ	じゃがいも かたくりこ じゃがいも・片栗粉	とりにく けいらん 鶏肉・鶏卵	たまねぎ 人参 セロリ 小松菜	小麦 鶏肉 豚肉 豚肉	26.5
						脂質(g)
					19.1	



# 令和7年度10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20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	おもとに体をつくる	おもとに体の調子を整える	アレルギー (調味料も含む)	栄養価	
28(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	637	
	主菜 ハンバーグ(おろぼんちー)	片栗粉・油	鶏肉・豚肉・チーズ	たまご・大根	小麦・乳・大豆・鶏肉・豚肉	たんぱく質(g)	
	副菜 ゆかりあえ			キャベツ・人参		26.5	
	副菜 ほうれん草の味噌汁		油揚げ・豆腐・味噌・かつお節	ほうれん草	大豆	脂質(g)	
						20.2	
29(水)	主食 麦入りご飯	精白米・白麦米				エネルギー (kcal)	
	主菜 和風ピビンパ(具)	油・白濁・砂糖・ごま	豆板醤・豚肉・油揚げ	きりしだいこん・人参・ごぼう	小麦・ごま・大豆・豚肉	たんぱく質(g)	
	その他 牛乳		牛乳		乳	23.0	
	副菜 中華スープ	片栗粉・ごま油	わかめ	こまつな 小松菜・ねぎ	小麦・ごま・大豆・鶏肉・豚肉	脂質(g)	
						20.0	
30(木)	ハロウィン献立						エネルギー (kcal)
	主食 キャラメル揚げパン	コッペパン・油			小麦・乳	707	
	その他 牛乳		牛乳		乳	たんぱく質(g)	
	主菜 かぼちゃシチュー	マーガリン・油	鶏肉・牛乳・チーズ・蒲鉾	人参・たまご・ほうれん草・かぼちゃ	小麦・乳・大豆・鶏肉・豚肉	26.7	
	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	大豆・りんご	脂質(g)	
その他 パンプキンパフ	うるち米・砂糖				25.5		
31(金)	十三夜献立						エネルギー (kcal)
	主食 麦入りご飯	精白米・白麦米				646	
	その他 牛乳		牛乳		乳	たんぱく質(g)	
	主菜 さんまみぞれ煮	砂糖・片栗粉	さんま	だいこん 大根	小麦・大豆	23.4	
	副菜 さっぱりあえ		のり 海苔	こまつな 小松菜・人参・キャベツ・もやし	小麦・大豆	脂質(g)	
副菜 里芋の中華煮	じゃがいも・こんにゃく・油・砂糖・ごま油	豚肉	人参	小麦・ごま・大豆・豚肉	20.6		

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655kcal、たんぱく質25.1g、脂質20.2g、塩分2.0gになります。

