



れい わ ね ん ど が つ ぶ ん き ゅ う し ゅ く こ ん だ て よ て い ひ ょ う
令和7年度2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 ゅ く じ し つ かい す う かい べ い はん かい こ め こ
 給食実施回数18回(米飯14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 体 を つ く る	お も に 体 の 調 子 を 整 え る	ア レ ル ギ ン (顔 味 料 も 含 む)	え い よ う か 栄 養 価
2(月) 	初午の日献立					エネルギー (kcal) 655
	主食 赤飯	精白米・もち米・黒ごま	あずき小豆		ごま・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) 25.2
	主菜 鶏肉の香味焼き		とりく鶏肉		こむぎ小麦・ごま・大豆・鶏肉	
	副菜 おひたし			こまつな 小松菜・人参・キャベツ・もやし	こむぎ小麦・大豆	脂質(g) 20.8
	副菜 しもつかれ	さけかす 酒粕	さけ 鮭・大豆・油揚げ	だいこん 大根・人参	こむぎ小麦・大豆・さけ	
3(火) 	節分の日献立					エネルギー (kcal) 677
	主食 麦入りご飯	精白米・白麦米				たんぱく質(g) 29.4
	その他 牛乳		ぎゅうにゅう牛乳		にゅう乳	
	主菜 いわしのおかか煮	さとう 砂糖・片栗粉	いわし・かつお節		こむぎ小麦・大豆	
	副菜 白菜の塩こんぶ和え	ごま油	こんぶ 昆布	はくさい 白菜・人参・もやし	こむぎ小麦・ごま・大豆	脂質(g) 21.7
	副菜 道産子汁	じゃがいも・油・マーガリン	ぶたにく 豚肉・わかめ・かつお節・味噌・みそ・蒲鉾	にんじん 人参・コーン・もやし・ねぎ	だいず 大豆・豚肉	
	その他 福豆		だいず 大豆		だいず 大豆	
4(水)	主食 揚げパン	コッパン・油・砂糖			こむぎ小麦・にゅう乳	エネルギー (kcal) 631
	その他 牛乳		ぎゅうにゅう牛乳		にゅう乳	たんぱく質(g) 23.1
	副菜 こんにやくサラダ(中華ドレ)	こんにやく・ごま油	かいそう 海藻	キャベツ・コーン	こむぎ小麦・ごま・大豆	脂質(g) 22.3
	主菜 チキンポトフ	じゃがいも	とりく 鶏肉	にんじん 人参・玉ねぎ・キャベツ・セロリ・いんげん	とりく 鶏肉	
5(木)	主食 麦入りご飯	精白米・白麦米				エネルギー (kcal) 694
	その他 牛乳		ぎゅうにゅう牛乳		にゅう乳	たんぱく質(g) 26.9
	主菜 生揚げと豚肉の豆板醤炒め	かたくり 片栗粉・油・砂糖・ごま油	ぶたにく 豚肉・生揚げ	キャベツ・人参・ねぎ・にら	こむぎ小麦・ごま・大豆・豚肉	
	副菜 白菜スープ	はるさめ 春雨・ごま油	とりく 鶏肉	こまつな 小松菜・たけのこ・はくさい 白菜・人参	こむぎ小麦・ごま・大豆・鶏肉・豚肉	脂質(g) 22.7
	その他 アセロラゼリー	ゼリー		アセロラ果汁		
6(金)	主食 麦入りご飯	精白米・白麦米				エネルギー (kcal) 663
	主菜 ハヤシライス	あぶら 油・小麦粉・マーガリン	ぶたにく 豚肉	たまご 玉ねぎ・人参・マッシュルーム・パセリ	かぼち 小豆・大豆・鶏肉・りんご	たんぱく質(g) 22.6
	その他 牛乳		ぎゅうにゅう牛乳		にゅう乳	脂質(g) 21.6
	副菜 ゆで野菜(フレンチドレ)	あぶら 油		ほうれん草・キャベツ・コーン・もやし	こむぎ小麦	
9(月)	主食 麦入りご飯	精白米・白麦米				エネルギー (kcal) 635
	その他 牛乳		ぎゅうにゅう牛乳		にゅう乳	たんぱく質(g) 28.0
	主菜 モロ味噌マヨ焼き	ノンエッグマヨネーズ	モロ・味噌		だいず 大豆	
	副菜 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) 15.0
	副菜 五目きんぴら	さとう 砂糖・油・こんにやく	ぶたにく 豚肉・さつま揚げ	ごぼう・人参・大根	こむぎ小麦・大豆・豚肉	
	その他 みかん			みかん		
10(火) 	災害時相互応援協定「渋谷区」交流献立					
	主食 麦入りご飯	精白米・白麦米				エネルギー (kcal) 677
	主菜 ワンダフル牛丼(具)	さとう 砂糖・片栗粉	ぎゅうにく 牛肉・かつお節	たまご 玉ねぎ	こむぎ小麦・大豆・牛肉	たんぱく質(g) 26.6
	その他 牛乳		ぎゅうにゅう牛乳		にゅう乳	脂質(g) 22.1
	副菜 味噌けんちん汁	こんにやく・油	とうふ 豆腐・かつお節・味噌	だいこん 大根・人参・ごぼう・小松菜	だいず 大豆	
12(木)	主食 ツナご飯	さとう 砂糖	ツナフレーク	にんじん 人参	こむぎ小麦・大豆	エネルギー (kcal) 624
	その他 牛乳		ぎゅうにゅう牛乳		にゅう乳	たんぱく質(g) 26.8
	主菜 焼き餃子	さとう 砂糖・油・小麦粉・片栗粉	とりく 鶏肉・豚肉	キャベツ・玉ねぎ・にら	こむぎ小麦・大豆・鶏肉・豚肉	
	副菜 からしあえ	ごま		はくさい 白菜・小松菜・もやし	こむぎ小麦・ごま・大豆	脂質(g) 16.0
	副菜 まろやか味噌汁	こんにやく	あぶら 油揚げ・かつお節・味噌・豆乳	だいこん 大根・人参・ごぼう・ねぎ	だいず 大豆	

れい わ ね ん ど が つ ぶ ん き ー ゅ う し ゅ く こ ん だ て よ て い ひ ょ う
令和7年度2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

給食実施回数18回(米飯14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
13(金)	バレンタイン献立					
	主食 米粉パン	こめこ米粉パン			こむぎ小麦・乳	エネルギー(kcal) 673
	その他 牛乳		ぎゅうにゅう牛乳		にゅう乳	たんぱく質(g) たんぱく質
	主菜 ハンバーグ	さとう砂糖	とりにく鶏肉・ぶたにく豚肉	たま玉ねぎ・トマト	だいず大豆・とりにく鶏肉・ぶたにく豚肉・りんご	30.2
	副菜 ミニサラダ			にんじん人参・ブロッコリー・カリフラワー	こむぎ小麦	脂質(g) 脂質
	副菜 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・たま玉ねぎ・えだまめ枝豆	こむぎ小麦・だいず大豆・とりにく鶏肉・ぶたにく豚肉・りんご	28.3
その他 チョコプリン	グラニュー糖・カカオマス					
16(月)	主食 麦入りご飯	せいはくまい 精白米・はくばくまい 白麦米				エネルギー(kcal) 676
	その他 牛乳		ぎゅうにゅう牛乳		にゅう乳	たんぱく質(g) たんぱく質
	主菜 鶏肉の漬け込み焼き	ごま・さとう砂糖	とりにく鶏肉	ねぎ 人参	こむぎ小麦・ごま・だいず大豆・とりにく鶏肉	21.2
	副菜 おひたし			こまつな小松菜・キャベツ・人参・もやし	こむぎ小麦・だいず大豆	脂質(g) 脂質
副菜 切干大根の煮つけ	あぶらさとう油・砂糖	さつま揚げ・あぶら揚げ	きりぼしだいこん 切干大根・人参	こむぎ小麦・だいず大豆	22.0	
17(火)	主食 麦入りご飯	せいはくまい 精白米・はくばくまい 白麦米				エネルギー(kcal) 673
	その他 牛乳		ぎゅうにゅう牛乳		にゅう乳	たんぱく質(g) たんぱく質
	主菜 春巻き	あぶら 春雨・片栗粉・さとう砂糖・こむぎ小麦粉	ぶたにく豚肉	にんじん人参・たま玉ねぎ・キャベツ・椎茸	こむぎ小麦・だいず大豆・ぶたにく豚肉	18.2
	副菜 チョレギ風サラダ	ドレッシング	のり海苔	ほうれん草・キャベツ・人参・もやし	こむぎ小麦・ごま・だいず大豆・とりにく鶏肉	脂質(g) 脂質
	副菜 チンゲン菜と豆腐のスープ		とうふ豆腐・わかめ	たま玉ねぎ・人参・チンゲン菜	こむぎ小麦・ごま・だいず大豆・ぶたにく豚肉	19.8
その他 レモンゼリー	ゼリー		レモン			
18(水)	主食 麦入りご飯	せいはくまい 精白米・はくばくまい 白麦米				エネルギー(kcal) 656
	主菜 チキンカレー	あぶら油・じゃがいも	ぶたにく豚肉・こな粉チーズ	にんじん人参・たま玉ねぎ	がま小麦・乳・だいず大豆・ぶたにく豚肉・りんご	たんぱく質(g) たんぱく質
	その他 牛乳		ぎゅうにゅう牛乳		にゅう乳	22.7
	副菜 華風サラダ	はるさめ春雨・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	脂質(g) 脂質
19(木)	主食 麦入りご飯	せいはくまい 精白米・はくばくまい 白麦米				エネルギー(kcal) 638
	その他 牛乳		ぎゅうにゅう牛乳		にゅう乳	たんぱく質(g) たんぱく質
	主菜 さばの香辛焼き	さとう砂糖・ごま油	さば		こむぎ小麦・ごま・だいず大豆・さば	27.2
	副菜 ごま酢あえ	しらたき・ごま・さとう砂糖		ほうれん草・キャベツ・人参	こむぎ小麦・ごま・だいず大豆	脂質(g) 脂質
	副菜 大根の中華煮	だいこん 大根・こんにやく・あぶら油・さとう砂糖・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・ぶたにく豚肉	19.3
20(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) 632
	その他 いちごジャム	さとう砂糖		いちご		たんぱく質(g) たんぱく質
	その他 牛乳		ぎゅうにゅう牛乳		にゅう乳	24.3
	主菜 マカロニのクリーム煮	マカロニ・こむぎ小麦粉・マーガリン・あぶら油	とりにく鶏肉・ぎゅうにゅう牛乳	たま玉ねぎ・人参・マッシュルーム・グリーンピース	こむぎ小麦・乳・だいず大豆・とりにく鶏肉	脂質(g) 脂質
	副菜 海藻サラダ	ドレッシング	かいそう海藻	キャベツ・人参・コーン・もやし	こむぎ小麦・ごま・だいず大豆・とりにく鶏肉	22.2
24(火)	宮っ子ランチ献立					
	主食 麦入りご飯	せいはくまい 精白米・はくばくまい 白麦米				エネルギー(kcal) 660
	その他 牛乳		ぎゅうにゅう牛乳		にゅう乳	たんぱく質(g) たんぱく質
	主菜 揚げ魚と野菜の和風あえ	かたくりこ 片栗粉・油・じゃがいも・さとう砂糖	こうやとうふモロ・高野豆腐	たま玉ねぎ・人参・ズッキーニ・パプリカ	こむぎ小麦・だいず大豆	25.1
	副菜 かんぴょう味噌汁		かつお節・みそ	かんぴょう・人参・たま玉ねぎ・にら	だいず大豆	脂質(g) 脂質
その他 海苔の佃煮	さとう砂糖・かたくりこ 片栗粉・はちみつ	のり海苔・牡蠣エキス		こむぎ小麦・だいず大豆	18.1	
25(水)	主食 黒パン	コッペパン・黒糖			こむぎ小麦・乳	エネルギー(kcal) 653
	その他 牛乳		ぎゅうにゅう牛乳		にゅう乳	たんぱく質(g) たんぱく質
	主菜 白身魚のピリ辛焼き	さとう砂糖・ごま	しろみぎかな 白身魚	ねぎ	こむぎ小麦・ごま・だいず大豆	30.4
	副菜 ゆで野菜(フレンチドレ)	あぶら油		キャベツ・人参・コーン・ブロッコリー	こむぎ小麦	脂質(g) 脂質
	副菜 カレースープ	じゃがいも・あぶら油・マカロニ	とりにく鶏肉	たま玉ねぎ・人参・こまつな小松菜	こむぎ小麦・だいず大豆・とりにく鶏肉	18.3



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 2月分 給食献立予定表

うつのみやしりつきよはらひがしやうがっこう
宇都宮市立清原東小学校



きゅうしよくじっしがいすう 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14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)	えいようか栄養価
26(木)	主食 小麦入りご飯	せいはくまい ぱくぱくまい 精白米・白麦米				エネルギー(kcal) 683
	その他 牛乳		ぎゅうにゅう 牛乳		にゅう乳	
	主菜 さばの味噌煮	さとう こんこ 砂糖・米粉	さば みの さば・味噌		さば だいず さば・大豆	たんぱく質(g) 24.2
	副菜 ごまあえ	さとう こんこ 砂糖・ごま		ほうれん草 じんじん ほうれん草・人参・キャベツ・もやし	こむぎ だいず 小麦・ごま・大豆	脂質(g) 24.7
	副菜 ひじきと大豆の炒り煮	こんこ やく さんとう あぶら ごま油・砂糖・油	ひじき さつま揚げ だいず ひじき・さつま揚げ・大豆	じんじん 人参	こむぎ だいず 小麦・大豆	
27(金)	主食 小麦入りご飯	せいはくまい ぱくぱくまい 精白米・白麦米				エネルギー(kcal) 669
	主菜 ビビンバ丼(具)	あぶら さとう こんこ ごま油・砂糖・ごま	ぶたにく 豚肉	きんたいこん 切干大根・ほうれん草・人参・もやし	こむぎ こんこ だいず ぶたにく 小麦・ごま・大豆・豚肉	たんぱく質(g) 26.6
	その他 牛乳		ぎゅうにゅう 牛乳		にゅう乳	脂質(g) 21.1
	副菜 ワンタンスープ	ワンタン	ぶたにく 豚肉	じんじん 人参・キャベツ・小松菜・もやし・ねぎ	こむぎ こんこ だいず ぶたにく 小麦・ごま・大豆・豚肉	

つごう こんだて へんこう ばあい
 都合により献立が変更になる場合があります。

しやうがっこうちゅうねんひとりいっかい きゅうしよくせつしゆきじゆん
 ※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。)

こんげつ へいきん
 今月の平均はエネルギー659kcal、たんぱく質25.4g、脂質20.8g、塩分2.0gになります。

