



令和7年度5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15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。

日にち(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(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	630
	主菜 シューマイ	パン粉・片栗粉・砂糖・小麦粉	豚肉	たまご 玉ねぎ	小麦・豚肉	たんぱく質(g)
	副菜 チョレギ風サラダ(韓国ナムドル)	ドレッシング	海苔	人参・キャベツ・ほうれん草・もやし	小麦・ごま・大豆・鶏肉・豚肉	24.5
	副菜 入り豆腐	砂糖・油	豆腐・豚肉	人参・たまご・グリーンピース	小麦・大豆・豚肉	脂質(g)
						19.0
2(金)	主食 黒パン	パン・黒糖			小麦・牛乳	エネルギー(kcal)
	その他 牛乳		牛乳		牛乳	622
	主菜 チリコンカン	あぶら 油	大豆・鶏肉・豚肉	人参・玉ねぎ・トマト・グリーンピース	小麦・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	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・ほうれん草・もやし・コーン	大豆・りんご	23.8
	その他 県産ヨーグルト		ヨーグルト		牛乳	脂質(g)
						20.2
7(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	665
	主菜 さばの味噌煮	砂糖・米粉	さば・味噌		さば・大豆	たんぱく質(g)
	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	24.0
	副菜 たけのこの煮物	ざらめ	あぶら 揚げ・鶏肉	人参・たけのこ・グリーンピース	小麦・大豆	脂質(g)
						24.2
8(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 豚肉のワイン焼き	砂糖	豚肉	パセリ	小麦・大豆・豚肉	たんぱく質(g)
	副菜 磯部あえ		海苔	ほうれん草・キャベツ・もやし	小麦・大豆	26.7
	副菜 じゃがいもの味噌汁	じゃがいも	わかめ・味噌・かつお節	たまご 玉ねぎ	大豆	脂質(g)
						17.8
9(金)	主食 ココア揚げパン	コッパパン・砂糖			小麦・牛乳・大豆	エネルギー(kcal)
	その他 牛乳		牛乳		牛乳	649
	主菜 じゃがいものそぼろ煮	じゃがいも・砂糖	豚肉	人参・グリーンピース	小麦・大豆・豚肉	たんぱく質(g)
	副菜 こんにやくサラダ	こんにやく	海藻	キャベツ・コーン・もやし	小麦・大豆	21.2
	その他 セノビーゼリー	ゼリー	乳製品		牛乳	脂質(g)
						19.8
12(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		牛乳		牛乳	638
	主菜 ハンバーグ	片栗粉・パン粉・小麦粉・油	鶏肉・豚肉	たまご 玉ねぎ	大豆・鶏肉・豚肉	たんぱく質(g)
	副菜 和風きのこソース	砂糖		大豆・しめじ・えのき・まいたけ	小麦・大豆	24.5
	副菜 味噌けんちん汁	里芋・こんにやく・油	豆腐・味噌・かつお節	大豆・人参・ごぼう・小松菜	大豆	脂質(g)
						19.2
13(火)	主食 麦入りご飯	精白米・白麦米				エネルギー(kcal)
	主菜 ひき肉と豆のカレー	あぶら 油	鶏肉・豚肉・大豆・レンズ豆	人参・たまご・玉ねぎ・トマト	小麦・大豆・鶏肉・豚肉	657
	その他 牛乳		牛乳		牛乳	たんぱく質(g)
	副菜 パンサンスウ	春雨・砂糖・ごま油		人参・キャベツ・もやし	小麦・ごま・大豆	26.3
14(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	611
	主菜 モロの和風マリネ	片栗粉・油・砂糖	モロ	たまご 玉ねぎ	小麦・大豆	たんぱく質(g)
	副菜 からしあえ	ごま		人参・小松菜・キャベツ・もやし	小麦・ごま・大豆	28.3
	副菜 ほうれん草の味噌汁		あぶら 揚げ・豆腐・味噌・かつお節	ほうれん草	大豆	脂質(g)
						16.7



令和7年度5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15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
15(木)	主食 麦入りご飯	精白米・白麦米				エネルギー(kcal)
	主菜 鶏そぼろ丼	砂糖	鶏肉	たまねぎ・人参・グリーンピース	小麦・大豆・鶏肉	643
	その他 牛乳		牛乳		牛乳	たんぱく質(g)
	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	牛乳・大豆・豚肉	29.4
						脂質(g)
						16.2
16(金)	主食 米粉パン	米粉パン			小麦・乳	エネルギー(kcal)
	その他 どちらいかにジャム	砂糖		いちご		616
	その他 牛乳		牛乳		牛乳	たんぱく質(g)
	主菜 マカロニのクリーム煮	マカロニ・油・小麦粉・マーガリン	鶏肉・牛乳・チーズ	たまねぎ・人参・ほうれん草	小麦・乳・大豆・鶏肉・豚肉	24.0
	副菜 ゆで野菜(韓国ナムドル)	ドレッシング		キャベツ・小松菜・人参・コーン	小麦・ごま・大豆・鶏肉・豚肉	脂質(g)
	その他 アセロラゼリー	ゼリー		アセロラ	りんご	22.2
19(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		牛乳		牛乳	637
	主菜 さわらの照焼き	砂糖	さわら		小麦・大豆	たんぱく質(g)
	副菜 塩昆布あえ		しお 塩こんぶ	だいこん・人参・キャベツ・きゅうり	小麦・大豆	28.7
	副菜 ひじきと大豆の炒り煮	ざらめ・こんにやく・油	ひじき・さつま揚げ・大豆・油揚げ	人参	小麦・大豆	脂質(g)
					19.0	
20(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	643
	主菜 プルコギ風炒め物	春雨・ごま・砂糖・ごま油	豚肉・味噌	たまねぎ・人参・にら・もやし	小麦・ごま・大豆・豚肉	たんぱく質(g)
	副菜 ワンタンスープ	ワンタン	豚肉	人参・小松菜・キャベツ・もやし・ねぎ	小麦・ごま・大豆・豚肉	24.6
					脂質(g)	
					18.1	
21(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	688
	主菜 コロッケ	じゃがいも・パン粉・小麦粉・砂糖・油	豚肉	たまねぎ	小麦・大豆・豚肉	たんぱく質(g)
	副菜 おひたし	ごま		小松菜・人参・キャベツ・もやし	小麦・ごま・大豆	22.9
副菜 田舎汁	こんにやく・油	鶏肉・とうふ・味噌・かつお節	かんぴょう・人参・ごぼう・小松菜	大豆・鶏肉	脂質(g)	
					22.0	
22(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	680
	主菜 いわしの梅煮	砂糖・片栗粉	いわし	しそ・梅	小麦・大豆	たんぱく質(g)
	副菜 野菜のにんにく醤油あえ	ごま油		キャベツ・人参・もやし・ニンニク	小麦・ごま・大豆	26.7
副菜 夏の肉じゃが	じゃがいも・春雨・砂糖・油	豚肉	たまねぎ・枝豆	豚肉	脂質(g)	
					20.6	
23(金)	主食 シュガートースト	食パン・砂糖			小麦・乳	エネルギー(kcal)
	その他 牛乳		牛乳		牛乳	656
	主菜 ミートボールと野菜のカレー煮	じゃがいも・砂糖・油	ミートボール	人参・たまねぎ・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・フロccoli	大豆・りんご	21.5
					脂質(g)	
					23.7	
26(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		牛乳		牛乳	635
	主菜 さばの香辛焼き	砂糖・ごま油	さば	にんにく	小麦・ごま・大豆・さば	たんぱく質(g)
	副菜 からしあえ	ごま		キャベツ・人参・小松菜・もやし	小麦・ごま・大豆	25.4
副菜 五目きんぴら	こんにやく・砂糖・油	さつま揚げ	ごぼう・人参・大根	小麦・大豆	脂質(g)	
					19.2	



令和7年度5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15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) (調味料も含む)	栄養価
27(火)	宮っ子ランチ給食					
	主食 麦入りご飯	精白米・白麦米				エネルギー (kcal) 639
	その他 牛乳		牛乳		牛乳	たんぱく質(g) 25.9
	主菜 豚肉と宮野菜炒め	あぶら油	豚肉	にら・トマト・玉ねぎ	小麦・大豆・豚肉	脂質(g) 18.1
	副菜 かんぴょうのごま酢あえ	砂糖・ごま		かんぴょう・人参・キャベツ・コーン	小麦・ごま・大豆	
副菜 春野菜味噌汁	じゃがいも	味噌・かつお節	たま玉ねぎ・にら	大豆		
28(水)	主食 麦入りご飯	精白米・白麦米				エネルギー (kcal) 647
	その他 牛乳		牛乳		牛乳	たんぱく質(g) 22.0
	主菜 野菜とわかめの豆腐よせ	あぶら油・砂糖・米粉パン粉・片栗粉	豆乳・わかめ	たま玉ねぎ・人参・かぼちゃ	大豆	脂質(g) 17.9
	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	
	副菜 じゃがいもの中華煮	じゃがも・こんにゃく・砂糖・油・ごま油	豚肉	人参	小麦・ごま・大豆・豚肉	
29(木)	主食 麦入りご飯	精白米・白麦米				エネルギー (kcal) 629
	その他 牛乳		牛乳		牛乳	たんぱく質(g) 24.8
	主菜 あじフライ	パン粉・油	あじ		小麦	脂質(g) 18.6
	副菜 さっぱりあえ		のり海苔	ほうれん草・人参・キャベツ・もやし	小麦・大豆	
	副菜 小松菜の味噌汁		あぶら油揚げ・豆腐・味噌・かつお節	こまつな小松菜	大豆	
30(金)	主食 スパゲッティ	スパゲッティ・オリーブオイル			小麦	エネルギー (kcal) 669
	主菜 ミートソース	小麦粉・マーガリン	鶏肉・豚肉・チーズ	たま玉ねぎ・人参・トマト	小麦・乳・大豆・りんご	たんぱく質(g) 27.7
	その他 牛乳		牛乳		牛乳	脂質(g) 17.9
	副菜 海藻サラダ		海藻	キャベツ・人参・コーン	小麦・大豆	
	その他 レモンゼリー	ゼリー		レモン		

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643kcal、たんぱく質25.1g、脂質19.4g、塩分2.0gになります。

