



令和7年度9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。

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
1(月)	主食 小麦入りご飯	精白米・白麦米				エネルギー(kcal) 663
	主菜 豚丼	しらたき・油・砂糖	豚肉	たまご・人参・ねぎ・枝豆	小麦・大豆・豚肉	
	その他 牛乳		牛乳		牛乳	たんぱく質(g) 26.7
	副菜 豆腐とわかめの味噌汁		豆腐・わかめ・味噌・かつお節	ねぎ	大豆	脂肪質(g) 18.8
	その他 氷アイス	砂糖		りんご・ライム	りんご	
2(火)	主食 小麦入りご飯	精白米・白麦米				エネルギー(kcal) 667
	その他 牛乳		牛乳		牛乳	
	主菜 さばの香辛焼き	ごま油・砂糖	さば		小麦・さば・ごま・大豆	たんぱく質(g) 30.9
	副菜 ごまあえ	ごま・砂糖		小松菜・キャベツ・人参・もやし	小麦・ごま・大豆	脂肪質(g) 21.5
	副菜 炒り豆腐	砂糖・油	豆腐・豚肉	人参・たまご・玉ねぎ・グリーンピース	小麦・大豆・豚肉	
3(水)	主食 小麦入りご飯	精白米・白麦米				エネルギー(kcal) 642
	主菜 メキシカンライス(具)	マーガリン	鶏肉・大豆	玉ねぎ・人参・コーン・パプリカ・ズッキーニ	小麦・乳・大豆・鶏肉・豚肉	
	その他 牛乳		牛乳		牛乳	たんぱく質(g) 26.7
	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	脂肪質(g) 13.9
	その他 アセロラゼリー	ゼリー		アセロラ	りんご	
4(木)	主食 わかめご飯	精白米・白麦米	わかめ			エネルギー(kcal) 630
	その他 牛乳		牛乳		牛乳	
	主菜 ゴーヤチャンプルー	ごま油	けいらん・こうやとうふ・豚肉	もやし・人参・にら	小麦・乳・ごま・大豆・鶏肉・ゼラチン	たんぱく質(g) 25.0
	副菜 じゃがいもの味噌汁	じゃがいも	あぐらあ・みそ・かつお節	小松菜	大豆	脂肪質(g) 19.9
5(金)	主食 チーズトースト	食パン	チーズ		小麦・牛乳	エネルギー(kcal) 627
	その他 牛乳		牛乳		牛乳	
	主菜 オムレツ	かたくりこ・あぐら	けいらん・鶏卵		たまご・大豆	たんぱく質(g) 24.8
	副菜 ゆで野菜(イタリアンドレ)	ドレッシング		ブロッコリー・人参・もやし・コーン	大豆・りんご	脂肪質(g) 25.4
	副菜 チンゲン菜と豆腐のスープ		わかめ・豆腐	チンゲン菜・玉ねぎ・人参	小麦・ごま・大豆・豚肉	
8(月)	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) 628
	主菜 ミートソース	あぐら・小麦粉・マーガリン	鶏肉・豚肉・チーズ	人参・たまご・玉ねぎ・トマト・グリーンピース	小麦・乳・大豆・鶏肉・りんご	
	その他 牛乳		牛乳		牛乳	たんぱく質(g) 28.0
	副菜 こんにやくサラダ	こんにやく・ごま油	かいそう海藻	キャベツ・コーン	小麦・ごま・大豆	脂肪質(g) 19.1
9(火)	主食 小麦入りご飯	精白米・白麦米				エネルギー(kcal) 652
	主菜 セルフ野菜かき揚げ	小麦粉・油・砂糖	かつお節	たまご・人参・ごぼう・春菊	小麦・大豆	
	その他 牛乳		牛乳		牛乳	たんぱく質(g) 17.1
	副菜 おひたし			キャベツ・人参・もやし	小麦・大豆	脂肪質(g) 20.6
	副菜 具だくさん味噌汁	じゃがいも	わかめ・味噌・かつお節	人参・コーン・ねぎ	大豆	
10(水)	主食 小麦入りご飯	精白米・白麦米				エネルギー(kcal) 674
	その他 牛乳		牛乳		牛乳	
	主菜 焼き魚(赤魚粕漬)		あかう赤魚			たんぱく質(g) 27.9
	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・にんにく	小麦・ごま・大豆	脂肪質(g) 20.0
	副菜 ひじキムチ煮	あぐら・砂糖・こんにやく	ひじき・さつま揚げ・油揚げ・鶏肉	人参・はくさい・たまご・玉ねぎ	小麦・さば・大豆・鶏肉・りんご	
	その他 抹茶プリン	砂糖	とう乳	抹茶	大豆	

令和7年度9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。

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
11(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)
	その他 ギゆうにゆう牛乳		ギゆうにゆう牛乳		にゆう乳	639
	主菜 すどり酢鶏	かたくりこあぶらさとう片栗粉・油・砂糖	とりにく鶏肉・ミートボール	にんじん人参・玉ねぎ・手し椎茸・たけのこ・ピーマン・パプリカ	こむぎ小麦・ごま・大豆・鶏肉・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	にんじん人参・ねぎ	こむぎ小麦・ごま・大豆・豚肉	26.2
						脂質(g)
						17.7
12(金)	主食 こめこ米粉パン	こめこ米粉パン			こむぎ小麦・にゆう乳	エネルギー(kcal)
	その他 ギゆうにゆう牛乳		ギゆうにゆう牛乳		にゆう乳	616
	主菜 チリコンカン	あぶら油	とりにくぶたにくだいず鶏肉・豚肉・大豆	たま玉ねぎ・にんじん人参・トマト・グリーンピース	こむぎ小麦・だいず大豆・鶏肉・豚肉・りんご	たんぱく質(g)
	副菜 ゆで野菜	あぶら油		キャベツ・にんじん人参・こまつな小松菜	こむぎ小麦	30.8
	その他 けんさん県産ヨーグルト	さとうかんてん砂糖・寒天	なま生クリーム・せいにゆう生乳		にゆう乳	脂質(g)
						24.8
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)
	その他 ギゆうにゆう牛乳		ギゆうにゆう牛乳		にゆう乳	628
	主菜 ぶたにくしょうがや豚肉の生姜焼き		ぶたにく豚肉	たまねぎ・しょうが	こむぎ小麦・だいず大豆・ぶたにく豚肉	たんぱく質(g)
	副菜 もやしとにらのごまあえ	ごまさとうごま・砂糖		もやし・にら・にんじん人参	こむぎ小麦・ごま・だいず大豆	26.7
	副菜 けんちん汁	こんにやくさいもこんにゃく・里芋	とうふ豆腐・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	こむぎ小麦・だいず大豆	脂質(g)
						19.3
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)
	その他 ギゆうにゆう牛乳		ギゆうにゆう牛乳		にゆう乳	656
	主菜 いわしのおかか煮	さとうかたくりこ砂糖・片栗粉	いわし・かつお節		こむぎ小麦・だいず大豆	たんぱく質(g)
	副菜 さっぱりあえ		のり海苔	こまつな小松菜・キャベツ・にんじん人参・もやし	こむぎ小麦・だいず大豆	24.9
	副菜 ぶたにく豚肉とじゃがいもの煮つけ	じゃがいもあぶらさとう油・砂糖・しらたき	ぶたにく豚肉	にんじん人参・たま玉ねぎ・グリーンピース	こむぎ小麦・だいず大豆・ぶたにく豚肉	脂質(g)
						19.5
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)
	その他 ギゆうにゆう牛乳		ギゆうにゆう牛乳		にゆう乳	648
	主菜 ギようざ餃子ロール	パン粉こあぶらこむぎこパン粉・油・小麦粉	ぶたにくとりにくだいず豚肉・鶏肉・大豆	キャベツ・にらたま玉ねぎ・ねぎ	こむぎ小麦・だいず大豆・とりにく鶏肉・ぶたにく豚肉	たんぱく質(g)
	副菜 バンサンスウ	はるさめあぶらさとう春雨・ごま油・砂糖		キャベツ・にんじん人参・もやし	こむぎ小麦・ごま・だいず大豆	21.7
	副菜 こまつなとうふ小松菜と豆腐のスープ		とうふ豆腐・わかめ	こまつなたま小松菜・玉ねぎ・人参	こむぎ小麦・ごま・大豆・鶏肉・豚肉	脂質(g)
						17.6
19(金)	主食 パン	コッペパン			こむぎ小麦・にゆう乳	エネルギー(kcal)
	その他 チョコジャム	さとう砂糖・カカオマス	れんにゆう練乳		にゆう乳	670
	その他 ギゆうにゆう牛乳		ギゆうにゆう牛乳		にゆう乳	たんぱく質(g)
	主菜 とりにく鶏肉のカチャトーラ	こむぎこあぶら小麦粉・油・オリーブオイル	とりにく鶏肉	たま玉ねぎ・トマト・ピーマン・なす	こむぎ小麦・だいず大豆・とりにく鶏肉・ぶたにく豚肉	28.3
	副菜 キャベツスープ		とりにく鶏肉	キャベツ・にんじん人参・たま玉ねぎ	こむぎ小麦・だいず大豆・とりにく鶏肉・豚肉	脂質(g)
						26.2
22(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)
	その他 ギゆうにゆう牛乳		ギゆうにゆう牛乳		にゆう乳	656
	主菜 とりにく鶏肉の香味焼き	しちみつとうがらし七味唐辛子	とりにく鶏肉		こむぎ小麦・ごま・だいず大豆・鶏肉	たんぱく質(g)
	副菜 しおこんぶ塩昆布あえ		しおこんぶ塩昆布	キャベツ・にんじん人参・大根・きゅうり	こむぎ小麦・だいず大豆	24.9
	副菜 かんこくふうみそしる韓国風味噌汁	あぶらごま油・ごま	ぶたにくとうふ豚肉・豆腐・みそ・かつお節	にんじん人参・もやし・にら・ねぎ	ごま・だいず大豆・ぶたにく豚肉	脂質(g)
						22.4
24(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)
	その他 ギゆうにゆう牛乳		ギゆうにゆう牛乳		にゆう乳	642
	主菜 わふうモロの和風マリネ	かたくりこあぶらさとうしちみつとうがらし片栗粉・油・砂糖・七味唐辛子	モロ	たま玉ねぎ	こむぎ小麦・ごま・だいず大豆	たんぱく質(g)
	副菜 おひたし	ごま		こまつな小松菜・キャベツ・にんじん人参・もやし	こむぎ小麦・ごま・だいず大豆	25.8
	副菜 きりぼしだいこんに切干大根の煮つけ	さとうあぶら砂糖・油	さつま揚げあぶら揚げ	きりぼしだいこんにんじん切干大根・人参	こむぎ小麦・だいず大豆	脂質(g)
						17.7

令和7年度9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。

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
25(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) 669
	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 ぶたいた豚キムチ炒め	あぶら油	ぶたにく豚肉	にら・キャベツ・にんじん人参・もやし	こむぎだいずぶたにく小麦・大豆・豚肉・りんご	たんぱく質(g) 26.3
	副菜 はるさめちゅうか春雨中華スープ	はるさめあぶら春雨・ごま油	とりにくけいらん鶏肉・鶏卵	にんじんこまつな人参・たけのこ・小松菜	なまこま大豆・鶏肉・豚肉	脂肪(g) 20.2
	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	
26(金)	主食 バンズパン	バンズパン			こむぎにゅう小麦・乳	エネルギー(kcal) 630
	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 てやセルフ照り焼きチキン	さとうかたくりこ砂糖・片栗粉	とりにく鶏肉		こむぎだいずとりにく小麦・大豆・鶏肉	たんぱく質(g) 27.6
	副菜 ボイルキャベツ			キャベツ・にんじん人参・きゅうり		脂肪(g) 22.8
	副菜 ミネストローネスープ	じゃがいも・マカロニ	とりにく鶏肉	たまごにんじん玉ねぎ・人参・セロリ・トマト	こむぎだいずとりにく小麦・大豆・鶏肉・豚肉	
29(月) 	宮っ子ランチ献立					エネルギー(kcal) 636
	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				
	主菜 まーぼーどうふどんトマト麻婆豆腐丼	あぶらかたくりこさとう油・片栗粉・砂糖・ごま油	とうふとりにくみそ豆腐・鶏肉・味噌・豆板醤	トマトたまごにんじん人参・たけのこ・にら	こむぎだいずこま鶏肉小麦・大豆・ごま・鶏肉	たんぱく質(g) 26.2
	その他 ぎゅうにゅう牛乳		ぎゅうにゅう牛乳		にゅう乳	脂肪(g) 16.3
	副菜 ワンタンスープ	ワンタン	ぶたにく豚肉	にんじんキャベツ・にんじんこまつな人参・小松菜・ねぎ	こむぎこまだいず小麦・ごま・大豆・豚肉	
30(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) 657
	主菜 チキンカレー	じゃがいも・あぶら油	とりにく鶏肉・チーズ	たまごにんじん玉ねぎ・人参・グリーンピース	こむぎにゅうだいずぶたにく小麦・乳・大豆・鶏肉・りんご	たんぱく質(g) 22.9
	その他 ぎゅうにゅう牛乳		ぎゅうにゅう牛乳		にゅう乳	脂肪(g) 19.8
	副菜 かいそう海藻サラダ	あぶらごま油・ごま	かいそう海藻	キャベツ・にんじん人参・コーン	こむぎだいず小麦・ごま・大豆	
	その他 ミニフィッシュ	さとう砂糖・ごま	いわし		ごま	

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646kcal、たんぱく質25.9g、脂質20.1g、塩分2.0gになります。

