



令和7年度10月分 給食献立予定表

宇都宮市立国本西小学校



給食実施回数 19回(米飯15回/県産小麦パン4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(水)	主食 コッペパン	パン			こむぎ小麦・乳	エネルギー(kcal) 626
	その他 ぎゅうにゅう牛乳		ぎゅうにゅう牛乳		にゅう乳	
	主食 セルフやきそばサンド	や 焼きそばめん・サラダあぶら油	ぶたにく豚肉・いか	キャベツ・たまねぎ・にんじん人参	こむぎ小麦・大豆・鶏肉・豚肉・もち・りんご	たんぱく質(g)
	主菜 シューマイ	こむぎこ小麦粉	ぶたにく豚肉	たまねぎ	こむぎ小麦・豚肉	28.4
	副菜 ナムル 	あぶらごま油		ほうれん草・もやし・にんじん人参	こむぎ小麦・ごま・だいず大豆	脂質(g)
						22.3
2(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 ぎゅうにゅう牛乳		ぎゅうにゅう牛乳		にゅう乳	668
	主菜 いわしのかば焼き	かたくりこあぶらさとう片栗粉・油・砂糖・ごま	いわし	しょうが	こむぎ小麦・ごま・だいず大豆	たんぱく質(g)
	副菜 おひたし			こまつな小松菜・キャベツ・にんじん人参	こむぎ小麦・だいず大豆	25.5
	副菜 かんぴょう卵とじ汁		たまごみそ卵・味噌・かつお節	かんぴょう・ねぎ・にんじん人参・ほうれん草	たまごだいず卵・大豆	脂質(g)
						21.8
3(金)	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 ぎゅうにゅう牛乳		ぎゅうにゅう牛乳		にゅう乳	627
	主菜 ぶたにくや豚肉のワイン焼き	さとうあぶら砂糖・油	ぶたにく豚肉	たまねぎ・パセリ	こむぎ小麦・だいず大豆・豚肉	たんぱく質(g)
	副菜 しお塩こんぶあえ		こんぶ昆布	キャベツ・きゅうり・にんじん人参	こむぎ小麦・だいず大豆	25.2
	副菜 みそしる味噌汁	じゃが芋	あぶらあ油揚げ・わかめ・味噌・かつお節	たまねぎ	だいず大豆	脂質(g)
						18.7
 6(月)	十五夜献立					エネルギー(kcal)
	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				688
	その他 ぎゅうにゅう牛乳		ぎゅうにゅう牛乳		にゅう乳	たんぱく質(g)
	主菜 ハンバーグ	さとう砂糖	とりにく鶏肉・豚肉	たまねぎ	だいず大豆・鶏肉・豚肉	24.9
	副菜 ごまあえ	さとう砂糖・ごま		ほうれん草・キャベツ・にんじん人参	こむぎ小麦・ごま・だいず大豆	脂質(g)
	副菜 みそ味噌けんちん汁	こんにやく・さといもあぶら里芋・油	とうふ豆腐・味噌・かつお節	だいこん大根・人参・ごぼう・こまつな小松菜	だいず大豆	19.4
7(火)	その他 お月見ゼリー	ゼリー		みかん		
	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 ぎゅうにゅう牛乳		ぎゅうにゅう牛乳		にゅう乳	685
	主菜 あぎょうぎ揚げ餃子	こむぎこ小麦粉・油	ぶたにく豚肉	キャベツ・にら・たまねぎ	こむぎ小麦・だいず大豆・鶏肉・豚肉	たんぱく質(g)
	副菜 パンサンスウ	はるさめさとう春雨・砂糖・ごま油		キャベツ・人参・にんじん人参・もやし	こむぎ小麦・ごま・だいず大豆	23.2
	副菜 まいぼ豆腐	あぶらさとうかたくりこ油・砂糖・片栗粉・ごま油	とうふ豆腐・ぶたにく豚肉・味噌	だけこのこ・たまねぎ・人参・干し椎茸・にら・ねぎ	こむぎ小麦・ごま・だいず大豆・豚肉	脂質(g)
8(水)	主食 コッペパン	パン			こむぎ小麦・乳	エネルギー(kcal)
	その他 りんごジャム	さとう砂糖		りんご 	りんご	624
	その他 ぎゅうにゅう牛乳		ぎゅうにゅう牛乳		にゅう乳	たんぱく質(g)
	主菜 あじのチーズ焼き		あじ・チーズ	たまねぎ	にゅう乳	27.5
	副菜 ゆで野菜(香味玉ねぎドレ)	ドレッシング		キャベツ・人参・にんじん人参・ブロッコリー	こむぎ小麦・だいず大豆・鶏肉・りんご	脂質(g)
	副菜 カレースープ	マカロニ・じゃが芋・油	ベーコン	にんじん人参・たまねぎ・パセリ	小麦・ライ麦・鶏肉・豚肉・バナナ・りんご	20.3
9(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 ぎゅうにゅう牛乳		ぎゅうにゅう牛乳		にゅう乳	625
	主菜 とりにく鶏肉の漬けこみ焼き	ごま・さとう砂糖	とりにく鶏肉	ねぎ・人参	こむぎ小麦・だいず大豆・鶏肉	たんぱく質(g)
	副菜 からしあえ			ほうれん草・にんじん人参・キャベツ	こむぎ小麦・だいず大豆	21.6
	副菜 まろやか味噌汁	こんにやく	あぶらあ油揚げ・味噌・かつお節・豆乳	だいこん大根・人参・ごぼう・ねぎ	だいず大豆	脂質(g)
						19.3
10(金)	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 ぎゅうにゅう牛乳		ぎゅうにゅう牛乳		にゅう乳	693
	主菜 ハムカツ	こむぎこ小麦粉・パン粉・油	とりにく鶏肉・豚肉		こむぎ小麦・乳・だいず大豆・鶏肉・豚肉	たんぱく質(g)
	副菜 ボイルキャベツ			キャベツ		21.3
	副菜 ひじきと大豆の炒り煮	こんにやく・さとう砂糖・油	ひじき・さつま揚げ・だいず大豆・油揚げ	にんじん人参	こむぎ小麦・だいず大豆	脂質(g)
	その他 ブルーベリーゼリー	ゼリー		ブルーベリー		20.8



令和7年度10月分 給食献立予定表

宇都宮市立国本西小学校



給食実施回数 19回(米飯15回/県産小麦パン4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
16(木)	主食 小麦入りごはん	精白米・白麦米				エネルギー(kcal)
	主菜 ポークカレー	じゃがいも・油	豚肉・チーズ	たまねぎ・人参・グリーンピース		710
	その他 牛乳		牛乳		牛乳	たんぱく質(g)
	副菜 こんにゃくサラダ(野菜和風ドレ)	こんにゃく・ドレッシング	海藻	キャベツ・とうもろこし	小麦・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	21.2
	その他 県産ヨーグルト		ヨーグルト		牛乳	脂質(g)
						20.7
17(金)	主食 小麦入りごはん	精白米・白麦米				エネルギー(kcal)
	その他 牛乳		牛乳		牛乳	669
	主食 白身魚フライ	片栗粉・パン粉・油	スケソウダラ		小麦・大豆	たんぱく質(g)
	副菜 おひたし			小松菜・キャベツ・もやし	小麦・大豆	24.8
	副菜 里芋の中華煮	里芋・こんにゃく・油・砂糖・ごま油	豚肉	人参・枝豆	小麦・ごま・大豆・豚肉	脂質(g)
						18.3
20(月)	宮っ子ランチ(秋)					エネルギー(kcal)
	主食 小麦入りごはん	精白米・白麦米				633
	その他 牛乳		牛乳		牛乳	たんぱく質(g)
	主菜 モロのから揚げ	片栗粉・油	モロ		小麦・大豆	27.8
	副菜 きりぼしだいこん 切干大根のポン酢あえ	ごま・ごま油	海苔	きりぼしだいこん 切干大根・ほうれん草・人参	小麦・ごま・大豆	脂質(g)
	副菜 せんどうなべ 船頭鍋	里芋・こんにゃく・油	豆腐・油揚げ・味噌・かつお節	白菜・ねぎ・人参・ごぼう・大根・しいたけ	大豆・鶏肉	17.9
21(火)	主食 小麦入りごはん	精白米・白麦米				エネルギー(kcal)
	その他 牛乳		牛乳		牛乳	643
	主菜 八宝菜	片栗粉・油	豚肉・えび・いか	キャベツ・玉ねぎ・人参・干し椎茸・ピーマン・たけのこ	小麦・大豆・鶏肉・えび・いか	たんぱく質(g)
	副菜 はるさめちゅうか 春雨中華スープ	はるさめ 春雨・ごま油	ハム・卵	人参・たけのこ・小松菜	小麦・ごま・大豆・鶏肉・豚肉	26.6
	その他 とうりゅう 豆乳パンナコッタ(いちご)	砂糖・豆乳		いちご	大豆・りんご	脂質(g)
						17.8
22(水)	主食 きなこ揚げパン	パン・砂糖・油	きなこ		小麦・牛乳・大豆	エネルギー(kcal)
	その他 牛乳		牛乳		牛乳	654
	主菜 プレーンオムレツ		たまご 卵		たまご 大豆	たんぱく質(g)
	副菜 ゆで野菜(香味玉ねぎドレ)	ドレッシング		キャベツ・もやし・小松菜	小麦・大豆・鶏肉・りんご	24.2
	副菜 はくさいスープ	はるさめ 春雨・ごま油	豚肉	白菜・小松菜・干し椎茸・人参	小麦・ごま・大豆	脂質(g)
						30.5
23(木)	主食 小麦入りごはん	精白米・白麦米				エネルギー(kcal)
	主菜 ハッシュドポーク	バター・小麦粉	豚肉	玉ねぎ・マッシュルーム・パセリ	小麦・牛乳・大豆・鶏肉・りんご	662
	その他 牛乳		牛乳		牛乳	たんぱく質(g)
	副菜 ゆで野菜(和風ごまドレ)	ドレッシング		キャベツ・小松菜・人参・とうもろこし	小麦・牛乳・ごま・大豆	23.6
						脂質(g)
						20.8
24(金)	主食 小麦入りごはん	精白米・白麦米				エネルギー(kcal)
	その他 牛乳		牛乳		牛乳	635
	主菜 プルコギ風炒め物	ごま・砂糖・ごま油	豚肉	人参・にら・玉ねぎ・もやし・しいたけ	小麦・ごま・大豆・鶏肉	たんぱく質(g)
	副菜 チンゲン菜と豆腐のかき玉スープ		とうふ 豆腐・わかめ・卵	チンゲン菜・玉ねぎ・干し椎茸・人参	小麦・たまご 大豆	25.0
						脂質(g)
						19.8
28(火)	主食 まいたけごはん	精白米・白麦米・こんにゃく・砂糖	あぶらあ 油揚げ	まいたけ・人参・枝豆	小麦・大豆	エネルギー(kcal)
	その他 牛乳		牛乳		牛乳	616
	主菜 厚焼き玉子	砂糖	卵		小麦・卵・大豆	たんぱく質(g)
	副菜 もやしとニラのごまあえ	ごま・砂糖		もやし・にら・人参	小麦・ごま・大豆	24.2
	副菜 みそしる 味噌汁		あぶらあ 油揚げ・豆腐・味噌・かつお節	小松菜	大豆	脂質(g)
						17.9



令和7年度10月分 給食献立予定表

宇都宮市立国本西小学校



給食実施回数 19回(米飯15回/県産小麦パン4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
29(水)	主食 コッペパン	パン				エネルギー(kcal) 634
	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 かぼちゃのシチュー	こむぎこ小麦粉・マーガリン・あぶら油	とりにく鶏肉・ぎゅうにゅう牛乳・生クリーム・チーズ	にんじん人参・かぼちゃ・たま玉ねぎ・パセリ	こむぎ小麦・にゅう乳・とりにく鶏肉	たんぱく質(g) 24.9
	副菜 ゆで野菜(野菜和風ドレ)	ドレッシング		キャベツ・人参・ブロッコリー	みょうろ・大豆・鰯肉・鰯肉・りんご	脂質(g) 22.2
	その他 ラフランスゼリー	ゼリー		ラフランス		
30(木)	主食 むぎい麦入りごはん	せいはくまい 白米・はくばくまい 白麦米				エネルギー(kcal) 659
	その他 ぎゅうにゅう牛乳		ぎゅうにゅう牛乳		にゅう乳	たんぱく質(g) 24.4
	主菜 さばのカレー醤油焼き		さば		こむぎ小麦・さば・だいず大豆	
	副菜 ごま酢あえ	しらたき・さとう白糖・ごま		ほうれん草・キャベツ・にんじん人参	こむぎ小麦・ごま・だいず大豆	脂質(g) 23.3
	副菜 だいこん大根とこんにゃくの炒め煮	こんにゃく・あぶら油・さとう白糖	とりにく鶏肉	だいこん大根・にんじん人参・えだまめ枝豆	こむぎ小麦・だいず大豆	
31(金) 		ハロウィン献立				エネルギー(kcal) 674
	主食 むぎい麦入りごはん	せいはくまい 白米・はくばくまい 白麦米				たんぱく質(g) 16.9
	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 かぼちゃコロッケ	じゃが芋・こむぎこ小麦粉・パン粉		かぼちゃ	こむぎ小麦・たまご卵・にゅう乳・だいず大豆	脂質(g) 21.6
	副菜 ゆで野菜(イタリアンドレ)	ドレッシング		こまつな小松菜・キャベツ・にんじん人参	みょうろ・大豆・鰯肉・鰯肉・りんご	
	副菜 ほうれん草と卵のスープ	かたくりこ片栗粉	たまご卵	ほうれん草・たま玉ねぎ	こむぎ小麦・たまご卵・だいず大豆	
	その他 パンプキンパフ	せいはくまい 白米・さとう白糖		かぼちゃ		

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653kcal、たんぱく質24.3g、脂質20.6g、塩分2.3gになります。

