

令和7年度12月分 給食献立予定表

宇都宮市立国本西小学校



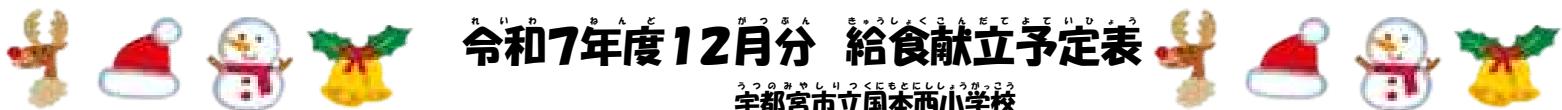
きゅうしょくじっさいすう かい べいはん かい こめこ かい けんさんこむぎ かい
給食実施回数 17回(米飯13回/米粉パン〇回)/県産小麦パン3回

※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	アレルゲン (調味料も含む)	えいようか 栄養価
2(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) 689
	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 さんまのみぞれ煮	さとう 砂糖	さんま	だいこん 大根	こむぎ だいす 小麦・大豆	たんぱく質(g) 24.9
	副菜 おひたし			こまつな 小松菜・キャベツ・人参	にんじん 小松菜・キャベツ・人参	
	副菜 じゃが芋のそぼろ煮	いも あぶら さとう じゃが芋・油・砂糖	ぶたにく 豚肉	たま 玉ねぎ・グリンピース・人参	こむぎ だいす ぶたにく 小麦・大豆・豚肉	21.2
3(水)	主食 シュガートースト	しょく 食パン・砂糖・マーガリン			こむぎ にゅう だいす 小麦・乳・大豆	エネルギー (kcal) 649
	その他 ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう 牛乳		にゅう 乳	
	副菜 ゆで野菜(イタリアンドレ)			キャベツ・人参・小松菜・もやし	こむぎ けい豆・豚肉・鶏肉・りんご	たんぱく質(g) 22.1
	副菜 ミートボールと野菜のカレー煮	いも あぶら さとう じゃが芋・油・砂糖	ぶたにく 豚肉・鶏肉	にんじん たま 人参・玉ねぎ・グリーンピース	だいす ぶたにく とりにく 大豆・豚肉・鶏肉	
						25.3
4(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) 645
	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 シユーマイ	こむぎこ かたくりこ 小麦粉・片栗粉	ぶたにく 豚肉	たま 玉ねぎ	こむぎ ぶたにく 小麦・豚肉	たんぱく質(g) 24.1
	副菜 はるさめ いた もの にらと春雨の炒め物	はるさめ あぶら さとう 春雨・油・砂糖	たまご ぶたにく 卵・豚肉	にんじん ほ しいたけ にら・人参・干し椎茸	こむぎ たまご だいす ぶたにく 小麦・卵・大豆・豚肉	
	副菜 とうふ ちゅうか 豆腐の中華スープ	かたくりこ あぶら 片栗粉・ごま油	とうふ 豆腐・わかめ	たま 玉ねぎ・ねぎ	こむぎ こま だいす 小麦・ごま・大豆	19.0
5(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) 642
	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 しろみさかな 白身魚フライ	こむぎこ あぶら 小麦粉・パン粉・油	たら		こむぎ だいす 小麦・大豆	たんぱく質(g) 25.0
	副菜 ゆで野菜(和風ごまドレ)	ドレッシング		きりほし大根・ほうれん草・人参・もやし	こむぎ にゅう だいす 小麦・乳・ごま・大豆	
	副菜 いなかじる 田舎汁	いも あぶら じゃが芋・こんにゃく・油	とりにく 鶏肉・豆腐・かつお節・味噌	にんじん ほ しいたけ かんぴょう・人参・ごぼう・小松菜	こむぎ だいす とりにく 小麦・大豆・鶏肉	17.4
8(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) 636
	主菜 セルフ二色丼	あぶら さとう 油・砂糖	たまご とりにく 卵・鶏肉	えだまめ 枝豆・しょうが	こむぎ たまご だいす とりにく 小麦・卵・大豆・鶏肉	
	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) 28.0
	副菜 かぶとじゃが芋のあられ汁	じゃが芋・片栗粉	あさあ 油揚げ・かつお節	かぶい にんじん 人参・しいたけ	こむぎ だいす 小麦・大豆	
						18.1
9(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) 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 とりにく こうみ や 鶏肉の香味焼き		とりにく 鶏肉		こむぎ だいす とりにく 小麦・ごま・大豆・鶏肉	たんぱく質(g) 22.2
	副菜 いそべ 磯辺あえ		のり 海苔	ほうれん草・キャベツ・人参	こむぎ だいす 小麦・大豆	
	副菜 みそ 味噌けんちん汁	こんにゃく・里芋・油	とうふ 豆腐・かつお節・味噌	だいこん にんじん 大根・人参・ごぼう・小松菜	だいす 大豆	20.0
10(水)	主食 あ 揚げパン	あぶら さとう コッペパン・油・砂糖			こむぎ にゅう 小麦・乳	エネルギー (kcal) 652
	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 プレーンオムレツ		たまご 卵		たまご だいす 卵・大豆	たんぱく質(g) 20.5
	副菜 ゆで野菜(野菜和風ドレ)	ドレッシング		キャベツ・人参・小松菜	こむぎ だいす どんぐり 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	
	副菜 はくさい 白菜スープ	はるさめ あぶら 春雨・ごま油	ぶたにく 豚肉	はくさい にんじん 白菜・人参・小松菜	こむぎ だいす ぶたにく 小麦・ごま・豚肉	18.9
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) 621
	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 いわしのおかか煮		いわし・かつお節		こむぎ だいす 小麦・大豆	たんぱく質(g) 25.1
	副菜 もやしとニラのごまあえ	ごま・砂糖		もやし・にら・人参	こむぎ こま だいす 小麦・ごま・大豆	
	副菜 とんじる 豚汁	さといも あぶら 里芋・こんにゃく・油	ぶたにく 豚肉・豆腐・かつお節・味噌	にんじん だいこん 人参・大根・ごぼう・小松菜	こむぎ だいす ぶたにく 小麦・大豆・豚肉	19.0
12(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) 667
	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 あ ぎょうざ 揚げ餃子	こむぎこ あぶら 小麦粉・油	とりにく ぶたにく 鶏肉・豚肉	キャベツ・にら・玉ねぎ	こむぎ だいす どりにく ぶたにく 小麦・大豆・鶏肉・豚肉	たんぱく質(g) 23.7
	副菜 ナムル	あぶら		ほうれん草・もやし・人参	こむぎ こま だいす 小麦・ごま・大豆	
	副菜 まーぼーどうふ 麻婆豆腐	あぶら さとう 油・砂糖・片栗粉・ごま油	ぶたにく 豚肉・豆腐・味噌	たけのこ・玉ねぎ・人参・干し椎茸・にら・ねぎ	こむぎ こま だいす 小麦・ごま・大豆	22.2

令和7年度12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 17回(米飯13回/米粉パン0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	アレルゲン (調味料も含む)	えいようか 栄養価
15(月)	宮っ子ランチ(ねぎ)					エネルギー(kcal)
	主食 麦入りご飯	精白米・白麦米				653
	主菜 セルフ豚丼	白滝・油・砂糖	豚肉	玉ねぎ・ねぎ・人参・枝豆	小麦・大豆・豚肉	たんぱく質(g)
	その他 牛乳	牛乳			牛乳	18.4
	副菜 けんちん汁	こんにゃく・里芋・油	豆腐・油揚げ・かつお節	人参・ごぼう・小松菜・大根・ねぎ	小麦・大豆	脂質(g)
16(火)	お弁当の日					
	主食 コッペパン	コッペパン			小麦・牛乳	エネルギー(kcal)
17(水)	その他 牛乳	牛乳			牛乳	628
	主菜 白身魚のマヨネーズ焼き	マヨネーズ・パン粉	白身魚・チーズ	玉ねぎ	乳・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・人参・もやし・とうもろこし	小麦・大豆・鶏肉・りんご	29.4
	副菜 ミネストローネスープ	じゃが芋・マカロニ	ベーコン	玉ねぎ・人参・セロリ・トマト	小麦・豚肉	脂質(g)
18(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	666
	主菜 ハムカツ	小麦粉・パン粉・油	鶏肉・豚肉		小麦・卵・大豆・鶏肉・豚肉	たんぱく質(g)
	副菜 からしあえ	春雨		ほうれん草・もやし・人参	小麦・大豆	22.5
	副菜 道産子汁	じゃが芋・油・バター	豚肉・わかめ・かつお節・味噌	人参・もやし・とうもろこし・ねぎ	大豆・豚肉	脂質(g)
19(金)	主食 麦入りご飯	精白米・白麦米				エネルギー(kcal)
	主菜 チキンカレー	じゃが芋・油	鶏肉・チーズ	玉ねぎ・人参・グリンピース	鶏肉・卵・筍・鶏肉・豚肉・りんご	663
	その他 牛乳	牛乳			牛乳	たんぱく質(g)
	副菜 ゆで野菜(野菜和風ドレ)	ドレッシング		キャベツ・人参・小松菜	小麦・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	22.1
						脂質(g)
22(月)	冬至献立					
	主食 麦入りご飯	精白米・白麦米				エネルギー(kcal)
	主菜 セルフかき揚げ丼	小麦粉・油		玉ねぎ・人参・ごぼう・春菊	小麦・大豆	たんぱく質(g)
	その他 牛乳	牛乳			牛乳	19.1
	副菜 塩昆布あえ	昆布		キャベツ・きゅうり・人参	小麦・大豆	脂質(g)
	副菜 まろやか味噌汁	こんにゃく	油揚げ・味噌・かつお節・豆乳	人参・玉ねぎ・ごぼう・ねぎ・かぼちゃ	大豆	20.8
23(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	631
	主菜 プルコギ風炒め物	春雨・ごま・砂糖・ごま油	豚肉・味噌	人参・にら・玉ねぎ・ほし椎茸・もやし	小麦・ごま・大豆	たんぱく質(g)
	副菜 豆腐入りかき玉汁	片栗粉	卵・豆腐	人参・玉ねぎ・小松菜	小麦・卵・大豆	18.1
						脂質(g)
24(水)	主食 スパゲティー	スパゲティー			小麦	エネルギー(kcal)
	主菜 ミートソース	小麦粉・油	豚肉・チーズ	人参・玉ねぎ・トマト・グリンピース	小麦・乳・大豆	642
	その他 牛乳	牛乳			牛乳	たんぱく質(g)
	副菜 海草サラダ(青じそドレ)	海草		キャベツ・人参・とうもろこし	小麦・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	27.5
						脂質(g)
25(木)	クリスマス献立					
	主食 麦入りご飯	精白米・白麦米				エネルギー(kcal)
	その他 牛乳	牛乳			牛乳	たんぱく質(g)
	主菜 ハンバーグ		鶏肉・豚肉	玉ねぎ	大豆・鶏肉・豚肉	25.3
	副菜 ゆで野菜(イタリアンドレ)	ドレッシング		キャベツ・ブロッコリー・人参	小麦・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	脂質(g)
	副菜 洋風卵スープ	じゃが芋・片栗粉	ベーコン・卵	玉ねぎ・人参・セロリ	卵・豚肉	19.1
	その他 カップデザート	ゼリー			大豆	

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650kcal、たんぱく質23.6g、脂質20.5g、塩分2.2gになります。

