



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。

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
2(火)	主食 小麦入りご飯	精白米・白麦米				エネルギー(kcal) 689
	その他 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	こむぎ小麦・だいず大豆	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・にんじん人参	こむぎ小麦・だいず大豆	脂質(g) 21.2
	副菜 じゃが芋のそぼろ煮	じゃが芋・油・さとう砂糖	ぶたにく豚肉	たま玉ねぎ・グリーンピース・人参	こむぎ小麦・だいず大豆・ぶたにく豚肉	
3(水)	主食 シュガートースト	食パン・さとう砂糖・マーガリン			こむぎ小麦・にゅう乳・だいず大豆	エネルギー(kcal) 649
	その他 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・こまつな小松菜・もやし	みょうたけ・だいず大豆・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	じゃが芋・油・さとう砂糖	ぶたにく豚肉・とり鶏肉	にんじん人参・たま玉ねぎ・グリーンピース	だいず大豆・ぶたにく豚肉・とり鶏肉	脂質(g) 25.3
4(木)	主食 小麦入りご飯	精白米・白麦米				エネルギー(kcal) 645
	その他 牛乳		ぎゅうにゅう牛乳		にゅう乳	
	主菜 シューマイ	こむぎ小麦粉・かたくりに片栗粉	ぶたにく豚肉	たま玉ねぎ	こむぎ小麦・ぶたにく豚肉	たんぱく質(g) 24.1
	副菜 にらと春雨の炒め物	はるさめ・あぶらさとう春雨・油・さとう砂糖	たまご・ぶたにく卵・豚肉	にんじん人参・ほしいたけ	こむぎ小麦・たまご・だいず大豆・ぶたにく豚肉	脂質(g) 19.0
	副菜 豆腐の中華スープ	かたくりに片栗粉・ごま油	とうふ豆腐・わかめ	たま玉ねぎ・ねぎ	こむぎ小麦・ごま・だいず大豆	
5(金)	主食 小麦入りご飯	精白米・白麦米				エネルギー(kcal) 642
	その他 牛乳		ぎゅうにゅう牛乳		にゅう乳	
	主菜 白身魚フライ	こむぎ小麦粉・パン粉・油	たら		こむぎ小麦・だいず大豆	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		かりんとう・だいこん大根・ほうれん草・人参・もやし	こむぎ小麦・乳・ごま・だいず大豆	脂質(g) 17.4
	副菜 田舎汁	じゃが芋・こんにゃく・油	とり鶏肉・とうふ豆腐・かつお節・みそ味噌	かんぴょう・人参・ごぼう・こまつな小松菜	こむぎ小麦・だいず大豆・とり鶏肉	
8(月)	主食 小麦入りご飯	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・さとう砂糖	たまご・とり卵・鶏肉	えだまめ枝豆・しょうが	こむぎ小麦・たまご・だいず大豆・とり鶏肉	
	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
	副菜 かぶとじゃが芋のあられ汁	じゃが芋・かたくりに片栗粉	あぶら油揚げ・かつお節	かぶ・人参・しいたけ	こむぎ小麦・だいず大豆	脂質(g) 18.1
9(火)	主食 小麦入りご飯	精白米・白麦米				エネルギー(kcal) 630
	その他 牛乳		ぎゅうにゅう牛乳		にゅう乳	
	主菜 鶏肉の香味焼き		とり鶏肉		こむぎ小麦・ごま・だいず大豆・とり鶏肉	たんぱく質(g) 22.2
	副菜 磯辺あえ		のり海苔	ほうれん草・キャベツ・人参	こむぎ小麦・だいず大豆	脂質(g) 20.0
	副菜 みそ味噌けんちん汁	こんにゃく・さいも・里芋・油	とうふ豆腐・かつお節・みそ味噌	だいこん大根・人参・ごぼう・小松菜	だいず大豆	
10(水)	主食 揚げパン	コッペパン・油・さとう砂糖			こむぎ小麦・にゅう乳	エネルギー(kcal) 652
	その他 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・だいず大豆	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・こまつな小松菜	こむぎ小麦・だいず大豆・鶏肉・豚肉・りんご	脂質(g) 26.9
	副菜 白菜スープ	はるさめ・あぶら春雨・ごま油	ぶたにく豚肉	はくさい白菜・にんじん人参・こまつな小松菜	こむぎ小麦・ごま・だいず大豆・ぶたにく豚肉	
11(木)	主食 小麦入りご飯	精白米・白麦米				エネルギー(kcal) 621
	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		いわし・かつお節		こむぎ小麦・だいず大豆	たんぱく質(g) 25.1
	副菜 もやしとにらのごまあえ	ごま・さとう砂糖		もやし・にら・人参	こむぎ小麦・ごま・だいず大豆	脂質(g) 19.0
	副菜 豚汁	さいも・こんにゃく・あぶら油	ぶたにく豚肉・とうふ豆腐・かつお節・みそ味噌	にんじん人参・だいこん大根・ごぼう・こまつな小松菜	こむぎ小麦・だいず大豆・ぶたにく豚肉	
12(金)	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		ぎゅうにゅう牛乳		にゅう乳	
	主菜 揚げ餃子	こむぎ小麦粉・あぶら油	とり鶏肉・ぶたにく豚肉	キャベツ・にら・たま玉ねぎ	こむぎ小麦・だいず大豆・鶏肉・豚肉	たんぱく質(g) 23.7
	副菜 ナムル	あぶらごま油		ほうれん草・もやし・人参	こむぎ小麦・ごま・だいず大豆	脂質(g) 22.2
	副菜 麻婆豆腐	あぶらさとう油・さとう砂糖・片栗粉・ごま油	ぶたにく豚肉・とうふ豆腐・みそ味噌	たけのこ・玉ねぎ・人参・干し椎茸・にら・ねぎ	こむぎ小麦・ごま・だいず大豆	



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。

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
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	しらたき・あぶらさとう・白滝・油・砂糖	豚肉	たまねぎ・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)
20.5						
16(火)	お弁当の日					
17(水)	主食 コッペパン	コッペパン			小麦・乳	エネルギー(kcal)
	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	たまねぎ	小麦・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	たまねぎ・人参・セロリ・トマト	小麦・豚肉	脂質(g)
20.4						
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・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)
16.4						
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	たまねぎ・人参・グリーンピース	小麦・大豆・鶏肉・豚肉	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	22.1
						脂質(g)
20.9						
22(月)	冬至献立					エネルギー(kcal)
	主食 麦入りご飯	精白米・白麦米				635
	主菜 セルフかき揚げ丼	小麦粉・あぶら		たまねぎ・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)
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 ブルコギ風炒め物	春雨・ごま・砂糖・ごま油	豚肉・味噌	人参・にら・たまねぎ・干し椎茸・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	かたくりこ・片栗粉	たまご豆腐	人参・たまねぎ・小松菜	小麦・卵・大豆	18.1
						脂質(g)
19.0						
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・たまねぎ・トマト・グリーンピース	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)	ドレッシング	海草	キャベツ・人参・とうもろこし	小麦・大豆・鶏肉・豚肉	27.5
						脂質(g)
19.8						
25(木)	クリスマス献立					エネルギー(kcal)
	主食 麦入りご飯	精白米・白麦米				680
	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	たまねぎ	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	脂質(g)
	副菜 洋風卵スープ	じゃが芋・片栗粉	ベーコン・卵	たまねぎ・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。

