



# 令和7年度2月分 給食献立予定表

宇都宮市立国本西小学校



きゅうしょくじゅかいすう かいへいはん かいこめこ かいけんさんこむぎ かい

しきもつ あら はしおり ばあい がふこう し

給食実施回数 18回(米飯15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。

いち 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	アレルゲン (ちょうみりょうく (調味料も含む))	えいようか 栄養価
2(月)	初午献立					エネルギー (kcal)
	主食 赤飯	精白米・もち米・ごま	ささげ		ごま	670
	その他 牛乳		ぎゅうにゅう 牛乳		にゅう 乳	たんぱく質(g)
	主菜 鶏肉の香味焼き		とりにく		こむぎ 小麥・ごま・大豆	26.2
	副菜 機辺あえ		のり 海苔	ほうれん草・人参・キャベツ	こむぎ 小麥・大豆	脂質(g)
3(火)	しもつかれ		さけ 鮭・大豆・油揚げ	だいこん 大根・人参	こむぎ 小麥・大豆	21.4
	節分の日献立					エネルギー (kcal)
	主食 麦入りご飯	精白米・白麦米				642
	その他 牛乳		ぎゅうにゅう 牛乳			たんぱく質(g)
	主菜 いわしのおかか煮		いわし・かつお節		こむぎ 小麥・大豆	26.4
4(水)	副菜 白菜の塩昆布あえ	あぶら ごま油	こんぶ	はくさい 白菜・もやし・人参	こむぎ 小麥・ごま・大豆	脂質(g)
	副菜 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 大根・人参・ごぼう・小松菜	だいす 大豆	20.2
	その他 福豆		だいす 大豆		だいす 大豆	
	主食 コッペパン	コッペパン			こむぎ 小麥・乳	エネルギー (kcal)
	その他 いちごジャム	さとう 砂糖		いちご		636
5(木)	その他 牛乳				にゅう 乳	たんぱく質(g)
	主菜 マカロニのクリーム煮	マカロニ・小麦粉・マーガリン・油	とりにく 鶏肉・えび・牛乳	なまねぎ・人参・グリンピース・マッシュルーム	こむぎ 小麥・乳・大豆・えび	25.2
	副菜 キャベツのスープ		ベーコン	キャベツ・人参・玉ねぎ	こむぎ 小麥・大豆	脂質(g)
						22.1
6(金)	主食 麦入りご飯					エネルギー (kcal)
	その他 牛乳		ぎゅうにゅう 牛乳		にゅう 乳	671
	主菜 メンチカツ	こむぎ 小麦粉・パン粉・油	ぶたにく 豚肉	たまねぎ	こむぎ 小麥・乳・大豆・豚肉・りんご	たんぱく質(g)
	副菜 ポイルキャベツ			キャベツ		21.6
	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・半し椎茸・人参	こむぎ 小麥・卵・大豆	脂質(g)
9(月)						23.6
	主食 麦入りご飯	精白米・白麦米				エネルギー (kcal)
	その他 牛乳		ぎゅうにゅう 牛乳		にゅう 乳	637
	主菜 モロの味噌マヨネーズ焼き	マヨネーズ	モロ・味噌		だいす 大豆	たんぱく質(g)
	副菜 ごま酢あえ	しらたき 白滝・砂糖・ごま		ほうれん草・キャベツ・人参	こむぎ 小麥・ごま・大豆	26.9
10(火)	副菜 里芋の中華煮	きのう 里芋・こんにゃく・砂糖・ごま油	ぶたにく 豚肉	にんじん 人参・枝豆	こむぎ 小麥・ごま・豚肉	脂質(g)
						15.4
12(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		ぎゅうにゅう 牛乳		にゅう 乳	671
	主菜 チャーシュン豆腐	あぶら 油・砂糖・片栗粉	ぶたにく 豚肉・生揚げ・味噌	なまねぎ・もやし・チンゲン菜・人参・半し椎茸	こむぎ 小麥・大豆・豚肉	たんぱく質(g)
	副菜 シューマイ	こむぎ 小麦粉・片栗粉	ぶたにく 豚肉	たまねぎ	こむぎ 小麥・豚肉	20.8
	副菜 パンサンスウ	はるさめ 春雨・砂糖・ごま油		キャベツ・人参・もやし	こむぎ 小麥・ごま・大豆	脂質(g)
						21.1
	宮っ子ランチ (にら)					エネルギー (kcal)
	主食 麦入りご飯	精白米・白麦米				668
	その他 牛乳		ぎゅうにゅう 牛乳		にゅう 乳	たんぱく質(g)
	主菜 あじの南蛮漬け	かたくりこ 片栗粉・油	あじ	たまねぎ・人参	こむぎ 小麥・ごま・大豆	29.0
	副菜 ごまあえ	さとう 砂糖・ごま		ほうれん草・キャベツ・人参	こむぎ 小麥・ごま・大豆	脂質(g)
	副菜 にら玉汁	たまご 卵・豆腐・かつお節・味噌	にら	たまご 卵・大豆	21.8	
	主食 麦入りご飯	精白米・白麦米				エネルギー (kcal)
	その他 牛乳		ぎゅうにゅう 牛乳		にゅう 乳	644
	主菜 鶏肉のごま味噌焼き	ごま・砂糖	とりにく 鶏肉・味噌		ごま 大豆・みそ	たんぱく質(g)
	副菜 からしあえ			もやし・白菜・小松菜	こむぎ 小麥・大豆	22.1
	副菜 のつべい汁	さとう 里芋・こんにゃく・片栗粉	ぶたにく 豚肉・豆腐・かつお節	にんじん 人参・大根・ごぼう・ねぎ	こむぎ 小麥・大豆	脂質(g)
						20.0



きゅうしょくじかいすう 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 18回(米飯15回/米粉パン0回/県産小麦パン3回)

うつのみやしりつくにもどにしょくがっこう  
宇都宮市立国本西小学校

※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。

いち 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	アレルゲン (調味料も含む)	えいようか 栄養価
13(金)	主食 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) 677
	主菜 ポークカレー	あぶら 油・じゃが芋	ぶたにく 豚肉・チーズ	たま 玉ねぎ・人参・グリンピース	小麦・卵・大豆・鶏肉・豚肉・バナナ・りんご	たんぱく質(g) 16.3
	その他 牛乳		ぎゅうにゅう 牛乳		にゅう 乳	脂質(g) 21.2
	副菜 ゆで野菜(野菜和風ドレ)	ドレッシング		ほうれん草・キャベツ・もやし・たまご	小麦・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	
16(月)	主食 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) 632
	その他 牛乳		ぎゅうにゅう 牛乳		にゅう 乳	たんぱく質(g) 24.9
	主菜 イカのチリソースかけ	かたくりこ 片栗粉・油・ごま油・砂糖	あぶら イカ	ねぎ	小麦・大豆・いか・鶏肉・りんご	
	副菜 華風サラダ	はるさめ 春雨・ごま・ごま油		ほうれん草・もやし・人参	こむぎ・小麦・ごま・大豆	
	副菜 大根スープ		とりにく 鶏肉	だいこん にんじん たま 大根・人参・玉ねぎ・セロリ	とりにく 鶏肉	脂質(g) 17.4
17(火)	主食 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) 654
	その他 セルフ豚丼	しだき 白滝・油・砂糖	ぶたにく 豚肉	たま 玉ねぎ・ねぎ・人参・枝豆	こむぎ・大豆・豚肉	たんぱく質(g) 20.5
	主菜 牛乳		ぎゅうにゅう 牛乳		にゅう 乳	
	副菜 五目厚焼き玉子	さとう 砂糖	たまご ぶたにく 卵・豚肉	にんじん たま 人参・玉ねぎ・ほうれん草	こむぎ・たまご・だいこん ぶたにく 小麦・卵・大豆・豚肉	
	副菜 おひたし			こまつな 小松菜・キャベツ・人参	こむぎ・だいこん 小麦・大豆	脂質(g) 19.6
18(水)	主食 ココア揚げパン	パン・さとう 砂糖・油			こむぎ・にゅう 小麦・乳	エネルギー (kcal) 644
	その他 牛乳		ぎゅうにゅう 牛乳		にゅう 乳	
	副菜 ゆで野菜(香味玉ねぎドレ)	ドレッシング	わかめ	キャベツ・人参・もやし	こむぎ・だいこん・鶏肉・りんご	たんぱく質(g) 23.6
	副菜 ポークポトフ	いも じゃが芋	ぶたにく 豚肉・ワインナー	にんじん たま 人参・玉ねぎ・セロリ・さやいんげん	とりにく ぶたにく 鶏肉・豚肉	
						脂質(g) 24.9
19(木)	5年生新里ねぎ献立①					エネルギー (kcal) 663
	主食 麦入りご飯	せいはくまい はくばくまい 精白米・白麦米				たんぱく質(g) 24.3
	その他 牛乳		ぎゅうにゅう 牛乳		にゅう 乳	
	主菜 焼き鳥風甘辛炒め	さとう 砂糖	とりにく 鶏肉	にっさと 新里ねぎ	こむぎ・だいこん・鶏肉	
	副菜 磯辺ええ		のり 海苔	ほうれん草・キャベツ・人参	こむぎ・だいこん 小麦・大豆	脂質(g) 20.8
20(金)	副菜 とんじる豚汁	さとう 釐芋・こんにゃく	ぶたにく 豚肉・かつお節・味噌	だいこん にんじん 大根・人参・ごぼう・ねぎ	だいこん ぶたにく 大豆・豚肉	
	5年生新里ねぎ献立②					エネルギー (kcal) 655
	主食 麦入りご飯	せいはくまい はくばくまい 精白米・白麦米				たんぱく質(g) 19.7
	その他 牛乳		ぎゅうにゅう 牛乳		にゅう 乳	
	主菜 プルコギ風炒め物	はるさめ 春雨・ごま・砂糖・ごま油	あぶら ぶたにく 豚肉	にんじん にら たま 人参・にら・玉ねぎ・もやし・しいたけ	こむぎ・こま・だいこん ぶたにく 小麦・ごま・大豆・豚肉	
24(火)	副菜 新里ねぎスープ		とりにく 鶏肉・油揚げ・かつお節	にっさと 新里ねぎ・大根・小松菜	こむぎ・だいこん 小麦・大豆	脂質(g) 21.6
	主食 ピビンパ丼	せいはくまい はくばくまい 精白米・白麦米・ごま油・ごま・さとう	あぶら ぶたにく 豚肉	ほうれん草・人参・大豆もやし	こむぎ・こま・だいこん ぶたにく 小麦・ごま・大豆・豚肉	エネルギー (kcal) 632
	その他 牛乳		ぎゅうにゅう 牛乳		にゅう 乳	
	副菜 春雨中華スープ	はるさめ 春雨・ごま油	あぶら ハム・卵	にんじん こまつな 人参・小松菜	こむぎ・こま・だいこん ぶたにく 小麦・ごま・大豆・豚肉	たんぱく質(g) 19.3
						脂質(g) 20.9
25(水)	主食 コッペパン	コッペパン			こむぎ・にゅう 小麦・乳	エネルギー (kcal) 687
	その他りんごジャム	さとう 砂糖		りんご	りんご	
	その他 牛乳		ぎゅうにゅう 牛乳		にゅう 乳	たんぱく質(g) 22.3
	主菜 スパゲティーナポリタン	スパゲティー・油	あぶら ぶたにく 豚肉・ワインナー・チーズ	たま 玉ねぎ・人参・ピーマン	こむぎ・にゅう ぶたにく 小麦・乳・豚肉	
	副菜 ゆで野菜(イタリアンドレ)	ドレッシング		にんじん キャベツ・人参・ブロッコリー	こむぎ・だいこん ぶたにく 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	脂質(g) 21.6



# 令和7年度2月分 給食献立予定表

うつのみやしりつくにもどにしおうがっこう  
宇都宮市立国本西小学校



きゅうしょくじかいすう 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 18回(米飯15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)	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	からだ 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
26(木)	主食 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)
	主菜 ハヤシライス	あぶら こむぎこ 油・バター・小麦粉	ぶたにく 豚肉	たまねぎ にんじん・マッシュルーム・トマト	こむぎ 小麦・乳・大豆・豚肉	679
	その他 牛乳		ぎゅうにゅう 牛乳		にゅう 乳	たんぱく質(g)
	副菜 ゆで野菜(フレンチドレ)	あぶら 油		ほうれん草・キャベツ・もやし・たまご	こむぎ 小麦・卵	15.7
					ごまとうもろこし	しつ 脂質(g)
						22.8
27(金)	主食 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 牛乳		ぎゅうにゅう 牛乳		にゅう 乳	655
	主菜 チキンカツ	こむぎこ 小麦粉・パン粉・油	とりにく たまご 鶏肉・卵・チーズ		こむぎ 小麦・乳・卵・鶏肉	たんぱく質(g)
	副菜 ポイルキャベツ			キャベツ	こむぎ 小麦・ごま・大豆・豚肉	28.0
	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 にんじん ほ しいたけ こまつな 白菜・人参・干し椎茸・小松菜	こむぎ ごま・大豆・豚肉	しつ 脂質(g)
						18.2

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、しつ脂質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656kcal、たんぱく質22.9g、脂質20.8g、塩分2.1gになります。

