



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



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。

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(月)	初午献立					エネルギー (kcal)
	主食 せきはん 赤飯	せいはくまい 精白米・もち米・ごま	ささげ		ごま	670
	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 とりにく 鶏肉の香味焼き		とりにく 鶏肉		こむぎ 小麦・ごま・だいず 大豆	26.2
	副菜 いそべ 磯辺あえ		のり 海苔	ほうれん草・人参・キャベツ	こむぎ 小麦・だいず 大豆	脂質(g)
	副菜 しもつかれ		さけ・だいず・あぶらあ 鮭・大豆・油揚げ	だいこん・人参 大根・人参	こむぎ 小麦・だいず 大豆	21.4
3(火) 	節分の日献立					エネルギー (kcal)
	主食 むぎい 麦入りご飯	せいはくまい 精白米・白麦米				642
	その他 ぎゅうにゅう 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 小麦・だいず 大豆	26.4
	副菜 はくさい 白菜の塩昆布あえ	ごま油	こんぶ 昆布	はくさい 白菜・もやし・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 こんにゃく・里芋・油	とうふ 豆腐・かつお節・味噌	だいこん・人参 大根・人参・ごぼう・小松菜	だいず 大豆	20.2
その他 ふくまめ 福豆		だいず 大豆		だいず 大豆		
4(水)	主食 コッペパン	コッペパン			こむぎ 小麦・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
	その他 ぎゅうにゅう 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・こむぎこ 小麦粉・マーガリン・油	とりにく 鶏肉・えび・ぎゅうにゅう 牛乳	たまねぎ・人参・グリーンピース・マッシュルーム	こむぎ 小麦・乳・だいず 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 小麦・だいず 大豆	脂質(g)
						22.1
5(木)	主食 むぎい 麦入りご飯					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	671
	主菜 メンチカツ	こむぎこ 小麦粉・パン粉・油	ぶたにく 豚肉	たまねぎ 玉ねぎ	永菱・寛?・大豆・豚肉・りんご	たんぱく質(g)
	副菜 ボイルキャベツ			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・たまご 卵	チンゲン菜・玉ねぎ・早し椎茸・人参	こむぎ 小麦・たまご・だいず 大豆	脂質(g)
						23.6
6(金)	主食 むぎい 麦入りご飯					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	637
	主菜 モロの味噌マヨネーズ焼き	マヨネーズ	モロ・味噌		だいず 大豆	たんぱく質(g)
	副菜 ごま酢あえ	しらたき・さとう 白滝・砂糖・ごま		ほうれん草・キャベツ・人参	こむぎ 小麦・ごま・だいず 大豆	26.9
	副菜 さといも 里芋の中華煮	さといも 里芋・こんにやく・さとう 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 小麦・ごま・だいず 大豆・豚肉	脂質(g)
						15.4
9(月)	主食 むぎい 麦入りご飯	せいはくまい 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	671
	主菜 チャーシャン豆腐	あぶら・さとう 油・砂糖・片栗粉	ぶたにく 豚肉・生揚げ・みそ 味噌	たまねぎ・もやし・チンゲン菜・人参・早し椎茸	こむぎ 小麦・だいず 大豆・豚肉	たんぱく質(g)
	副菜 シューマイ	こむぎこ 小麦粉・片栗粉	ぶたにく 豚肉	たまねぎ 玉ねぎ	こむぎ 小麦・ぶたにく 豚肉	20.8
	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・もやし	こむぎ 小麦・ごま・だいず 大豆	脂質(g)
						21.1
10(火)	宮っ子ランチ（にら）					エネルギー (kcal)
	主食 むぎい 麦入りご飯	せいはくまい 精白米・白麦米				668
	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 小麦・ごま・だいず 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 小麦・ごま・だいず 大豆	脂質(g)
	副菜 にら玉汁		たまごとうふ 卵・豆腐・かつお節・味噌	にら	たまご・だいず 卵・大豆	21.8
12(木)	主食 むぎい 麦入りご飯	せいはくまい 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	644
	主菜 とりにく 鶏肉のごま味噌焼き	ごま・さとう ごま・砂糖	とりにく 鶏肉・味噌		ごま・大豆・味噌	たんぱく質(g)
	副菜 からしあえ			もやし・はくさい・小松菜	こむぎ 小麦・だいず 大豆	22.1
	副菜 のっぺい汁	さといも 里芋・こんにやく・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 小麦・だいず 大豆	脂質(g)
						20.0



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



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。

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
13(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)
	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・グリーンピース	小麦・乳・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	677
	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)
	副菜 やさい やさいわふう 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・とうもろこし	小麦・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	16.3
						脂質(g)
16(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 ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう 牛乳		にゅう 乳	632
	主菜 イカのチリソースがけ	かたくりこ あぶら あぶら さとう 片栗粉・油・ごま油・砂糖	イカ	ねぎ	小麦・大豆・いか・鶏肉・りんご	たんぱく質(g)
	副菜 かふう 華風サラダ	はるさめ あぶら 春雨・ごま・ごま油		ほうれん草・もやし・人参	小麦・大豆	24.9
	副菜 だいこん 大根スープ		とりにく 鶏肉	だいこん 人参・玉ねぎ・セロリ	とりにく 鶏肉	脂質(g)
17(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 セルフ豚丼	しらたき あぶら さとう 白滝・油・砂糖	ぶたにく 豚肉	たま 玉ねぎ・ねぎ・人参・枝豆	小麦・大豆・ぶたにく 豚肉	654
	主菜 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)
	副菜 ごもくあつや たまご 五目厚焼き玉子	さとう 砂糖	たまご ぶたにく 卵・豚肉	人参・玉ねぎ・ほうれん草	小麦・たまご 大豆・豚肉	20.5
	副菜 おひたし			こまつな 小松菜・キャベツ・人参	小麦・大豆	脂質(g)
18(水)	主食 ココア揚げパン	パン・砂糖・油			小麦・乳	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	644
	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	小麦・大豆・鶏肉・りんご	たんぱく質(g)
	副菜 ポークポトフ	じゃが芋	ぶたにく 豚肉・ウインナー	人参・玉ねぎ・セロリ・さやいんげん	とりにく 鶏肉・豚肉	23.6
						脂質(g)
19(木)		5年生新里ねぎ献立①				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				663
	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 や とりふうあまからいた 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	小麦・大豆・とりにく 鶏肉	24.3
	副菜 いそべ 磯辺あえ		のり 海苔	ほうれん草・キャベツ・人参	小麦・大豆	脂質(g)
20(金)		5年生新里ねぎ献立②				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				655
	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 プルコギ風炒め物	はるさめ さとう あぶら 春雨・ごま・砂糖・ごま油	ぶたにく 豚肉	人参・にら・玉ねぎ・もやし・しいたけ	小麦・ごま・大豆・豚肉	19.7
	副菜 にっさと 新里ねぎスープ		とりにく あぶら 鶏肉・油揚げ・かつお節	にっさと 新里ねぎ・大根・小松菜	小麦・大豆	脂質(g)
24(火)	主食 ビビンバ丼	せいはくまい はくばくまい あぶら さとう 精白米・白麦米・ごま油・ごま・砂糖	ぶたにく 豚肉	ほうれん草・人参・大豆もやし	小麦・ごま・大豆・豚肉	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	632
	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	ハム・たまご	人参・こまつな	小麦・ごま・大豆・豚肉	たんぱく質(g)
						19.3
						脂質(g)
25(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 りんごジャム	さとう 砂糖		りんご	りんご	687
	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 スパゲティーナポリタン	スパゲティー・あぶら	ぶたにく 豚肉・ウインナー・チーズ	たま 玉ねぎ・人参・ピーマン	小麦・乳・豚肉	22.3
	副菜 やさい ゆで野菜(イタリアンドレ)	ドレッシング		キャベツ・人参・ブロッコリー	小麦・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	脂質(g)
25(水)						21.6

き ゅ う し ゅ く じ し っ かい す う

給食実施回数

1 8 回

かい べ い はん

(米飯15回/米粉

かい こ め こ

パン0回/県産小麦

かい け ん さん こ む ぎ

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 ゲ ン (調味料も含む)	え い よ う か 栄養価
26(木)	主 食 む ぎ い はん 麦入りご飯	せい は く ま い は く ぼ 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 玉ねぎ・人参・マッシュルーム・トマト	こ む ぎ に ゆ う だい ず ぶ た に く 小麦・乳・大豆・豚肉	679
	そ の 他 き ゅ う に ゆ う 牛乳		き ゅ う に ゆ う 牛乳		に ゆ 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 2 品 ほうれん草・キャベツ・もやし・2品		15.7
						脂 質 (g)
						22.8
27(金)	主 食 む ぎ い はん 麦入りご飯	せい は く ま い は く ぼ く ま い 精白米・白麦米				エ ネ ル ギ ー (kcal)
	そ の 他 き ゅ う に ゆ う 牛乳		き ゅ う に ゆ う 牛乳		に ゆ う 乳	655
	主 菜 チ キ ン カ ツ	こ む ぎ こ こ あ ぶ ら 小麦粉・パン粉・油	と り に く た ま こ 鶏肉・卵・チーズ		こ む ぎ に ゆ う た ま こ と り に く 小麦・乳・卵・鶏肉	たん ぱ く 質 (g)
	副 菜 ボ イ ル キ ャ ベ ツ			キ ャ ベ ツ		28.0
	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 ほ し い た け こ ま つ な 白菜・人参・干し椎茸・小松菜	こ む ぎ こ ま だい ず ぶ た に く 小麦・ごま・大豆・豚肉	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、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。

