



令和7年6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 21回(米飯16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
2(月)	主食 麦入りご飯	せいはいくまい ほうばくまい 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	622
	主菜 とりにく 鶏肉のごま味噌焼き	さとう 砂糖・ごま	とりにく みそ 鶏肉・味噌		こむぎ 小麦・ごま・だいず 小麦・ごま・大豆	たんぱく質(g)
	副菜 おひたし			こまつな にんじん 小松菜・人参・キャベツ・もやし	こむぎ 小麦・だいず 小麦・大豆	30.2
	副菜 けんちん汁	こんにやく・さといも あぶら こんにやく・里芋・油	とうふ 豆腐・かつお節	にんじん 人参・ごぼう だいこん 大根・こまつな 人参・ごぼう・大根・小松菜	こむぎ 小麦・だいず 小麦・大豆	脂質(g)
	その他 とうにゅう 豆乳パンナコッタ(いちごソース)	さとう 砂糖	とうにゅう 豆乳	いちご	だいず 大豆・りんご	14.0
3(火)	主食 麦入りご飯	せいはいくまい ほうばくまい 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	629
	主菜 にらまんじゅう	こむぎこ 小麦粉	ぶたにく 豚肉	にら・キャベツ・ねぎ・にんにく・しょうが	こむぎ 小麦・ごま・だいず ぶたにく 小麦・ごま・大豆・豚肉	たんぱく質(g)
	副菜 ナムル	ドレッシング		ほうれん草・キャベツ・もやし・にんじん ほうれん草・キャベツ・もやし・人参	こむぎ 小麦・だいず ぶたにく 小麦・ごま・大豆・鶏肉・豚肉	23.8
	副菜 トックスープ	トック	とりにく たまご 鶏肉・卵	にんじん 人参・しいたけ 人参・干し椎茸・チンゲン菜・ねぎ	とりにく たまご 鶏肉・卵	脂質(g)
						14.5
4(水)	主食 ガーリックトースト	しょくパン・マーガリン	にんにく・パセリ		こむぎ 小麦・にゅう だいず 小麦・乳・大豆	エネルギー(kcal)
	その他 牛乳		ぎゅうにゅう 牛乳		にゅう乳	635
	主菜 ポークビーンズ	あぶら 油・じゃが芋	ぶたにく だいず 豚肉・大豆・チーズ	たま 玉ねぎ・にんじん 玉ねぎ・人参・グリーンピース	ぶたにく だいず にゅう 豚肉・大豆・乳	たんぱく質(g)
	副菜 海藻サラダ	ドレッシング	かいそう 海藻	キャベツ・きゅうり・人参・とうもろこし	こむぎ 小麦・だいず ぶたにく 小麦・大豆・豚肉・鶏肉・りんご	25.8
						脂質(g)
						23.9
5(木)	主食 麦入りご飯	せいはいくまい ほうばくまい 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	698
	主菜 さばのカレー醤油焼き		さば		さば・こむぎ 小麦・だいず さば・小麦・大豆	たんぱく質(g)
	副菜 からしあえ	はるさめ 春雨・ごま		ほうれん草・もやし・にんじん ほうれん草・もやし・人参	こむぎ 小麦・ごま・だいず 小麦・ごま・大豆	28.4
	副菜 豚汁	さといも 里芋・こんにやく・あぶら 里芋・こんにやく・油	ぶたにく とうふ ぶし みそ 豚肉・豆腐・かつお節・味噌	にんじん 人参・だいこん 小まつな 人参・大根・ごぼう・小松菜	だいず 大豆・ぶたにく 大豆・豚肉	脂質(g)
						25.5
6(金)	主食 麦入りご飯	せいはいくまい ほうばくまい 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	674
	主菜 メンチカツ	こむぎ 小麦・パン粉・あぶら 小麦・パン粉・油	ぶたにく とりにく 豚肉・鶏肉	たま 玉ねぎ	こむぎ 小麦・だいず ぶたにく 小麦・大豆・豚肉・鶏肉	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		ほうれん草・キャベツ・もやし ほうれん草・キャベツ・もやし	こむぎ 小麦・だいず ぶたにく 小麦・大豆・鶏肉・りんご	21.1
	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 豆腐・わかめ・卵	チンゲン菜・玉ねぎ・干し椎茸・人参	こむぎ 小麦・だいず たまご 小麦・大豆・卵	脂質(g)
						24.1
9(月)	主食 スパゲッティ	スパゲッティ			こむぎ	エネルギー(kcal)
	主菜 大豆ミート入り肉みそソース	あぶら さとう あぶら かたくりこ 油・砂糖・ごま油・片栗粉	ぶたにく みそ 豚肉・味噌	にんじん たま 人参・玉ねぎ・たけのこ・干し椎茸	こむぎ 小麦・ごま・だいず 小麦・ごま・大豆	687
	その他 牛乳				にゅう乳	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・もやし	こむぎ 小麦・だいず ぶたにく 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	29.8
	その他 アセロラゼリー	ゼリー			りんご	脂質(g)
						24.2
10(火)	主食 麦入りご飯	せいはいくまい ほうばくまい 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	614
	主菜 しろみぎかな 白身魚の三味焼き	ごま・さとう ごま・砂糖	シイラ	ねぎ	こむぎ 小麦・ごま・だいず 小麦・ごま・大豆	たんぱく質(g)
	副菜 ちゅうか 中華あえ	さとう 砂糖・ラー油		もやし・きゅうり・にんじん もやし・きゅうり・人参	こむぎ 小麦・だいず 小麦・大豆	30.8
	副菜 どさんこ 道産子汁	じゃが芋・あぶら じゃが芋・油・バター	ぶたにく わかめ・かつお節・みそ 豚肉・わかめ・かつお節・味噌	にんじん 人参・もやし・とうもろこし・ねぎ	にゅう だいず 乳・大豆	脂質(g)
						15.7
11(水)	主食 はちみつパン	パン・はちみつ			こむぎ 小麦・にゅう 小麦・乳	エネルギー(kcal)
	その他 牛乳		ぎゅうにゅう 牛乳		にゅう乳	636
	主菜 あ 揚げじゃが芋のトマトソース	じゃが芋・あぶら じゃが芋・油	ぶたにく 豚肉	にんじん たま 人参・玉ねぎ・パセリ	こむぎ 小麦・だいず ぶたにく 小麦・大豆・鶏肉・りんご	たんぱく質(g)
	副菜 やさい 野菜スープ		ぶたにく 豚肉	にんじん 人参・キャベツ・もやし・小松菜		21.2
	その他 さくらゼリー	ゼリー				脂質(g)
						20.9



令和7年6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 21回(米飯16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
12(木)	主食 麦入りご飯	精白米・白麦米				エネルギー(kcal)
	主菜 豚バラねぎ塩丼	ごま油・片栗粉	豚肉	人参・玉ねぎ・もやし・にら	こむぎ小麦・ごま・大豆	638
	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 フォー	フォー	とりにく鶏肉	もやし・チンゲン菜・ねぎ	とりにく鶏肉	21.6
						脂質(g)
13(金)	県民の日献立					エネルギー(kcal)
	主食 麦入りご飯	精白米・白麦米				654
	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 モロフライ	こむぎこ小麦粉・パン粉・あぶら油	モロ		こむぎ小麦	26.1
	副菜 もやしとニラのごまあえ	ごま・さとう		もやし・にら・人参	こむぎ小麦・ごま・大豆	脂質(g)
	副菜 味噌汁		みそ味噌・かつお節	かんぴょう・玉ねぎ・小松菜	だいず大豆	
	その他 いちごゼリー	ゼリー		いちご		
16(月)	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	658
	主菜 鶏肉の味噌チーズ焼き	マヨネーズ	とりにく鶏肉・みそ味噌・チーズ	パセリ	だいず大豆・にゅう乳	たんぱく質(g)
	副菜 塩昆布あえ		こんぶ昆布	キャベツ・きゅうり・人参	こむぎ小麦・だいず大豆	34.2
	副菜 ひじきと大豆の煮物	こんにゃく・あぶら油・さとう	ひじき・鶏肉・大豆・さつま揚げ・海鰄	にんじん人参	こむぎ小麦・だいず大豆・とりにく鶏肉	脂質(g)
17(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		ぎゅうにゅう牛乳		にゅう乳	632
	主菜 豚肉のしょうが焼き	あぶら油	ぶたにく豚肉	たま玉ねぎ・しょうが	こむぎ小麦・だいず大豆	たんぱく質(g)
	副菜 ごま酢あえ	さとう・ごま		かんぴょう・キャベツ・人参・とうもろこし	こむぎ小麦・ごま・だいず大豆	26.6
	副菜 味噌汁		あぶら油揚げ・とうふ豆腐・かつお節・味噌	こまつな小松菜	だいず大豆	脂質(g)
18(水)	主食 ナン	ナン			こむぎ小麦	エネルギー(kcal)
	主菜 キーマカレー	バター	ぶたにく豚肉・ヨーグルト	たま玉ねぎ・人参・セロリ・トマト	小麦・乳・大豆・山芋・鶏肉・豚肉	648
	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(香味玉ねぎドレ)	ドレッシング		キャベツ・人参・ほうれん草・もやし	こむぎ小麦・だいず大豆・とりにく鶏肉・りんご	25.6
	その他 県産ヨーグルト		ヨーグルト		にゅう乳	脂質(g)
19(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	629
	主菜 鶏肉のから揚げ	かたくりこ片栗粉・あぶら油	とりにく鶏肉		こむぎ小麦・だいず大豆	たんぱく質(g)
	副菜 磯辺あえ		のり海苔	ほうれん草・キャベツ	こむぎ小麦・だいず大豆	30.2
	副菜 味噌けんちん汁	こんにゃく・さといも・あぶら油	とうふ豆腐・かつお節・みそ味噌	だいこん大根・人参・ごぼう・こまつな小松菜	だいず大豆	脂質(g)
20(金)	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	674
	主菜 豚肉と野菜の味噌炒め	あぶら油・さとう・かたくりこ片栗粉	ぶたにく豚肉・味噌	キャベツ・ねぎ・人参・しいたけ・ピーマン	こむぎ小麦・だいず大豆・りんご	たんぱく質(g)
	副菜 餃子スープ	はるさめ・こむぎこ春雨・小麦粉	ぶたにく豚肉	ほうれん草・人参・白菜・ねぎ	小麦・ごま・大豆・鶏肉・豚肉	23.3
						脂質(g)
23(月)	主食 麦入りご飯	精白米・白麦米				エネルギー(kcal)
	主菜 ビビンバ丼	ごま油・砂糖・ごま	ぶたにく豚肉	人参・ほうれん草・もやし	こむぎ小麦・ごま・だいず大豆・豚肉	659
	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 小松菜と豆腐のスープ		とうふ豆腐・わかめ	こまつな小松菜・たま玉ねぎ・人参	こむぎ小麦・だいず大豆	25.6
	その他 マスカットゼリー	ゼリー				脂質(g)
						21.3



令和7年6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 21回(米飯16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 ちょうみりよく(調味料も含む)	えいようか栄養価
24(火)	主食 麦入りご飯	精白米・白麦米				エネルギー(kcal) 666
	その他 牛乳		ぎゅうにゅう牛乳		にゅう乳	
	主菜 いわしのごま味噌煮	ごま	いわし・みそ		ごま・だいず	たんぱく質(g)
	副菜 さっぱりあえ		のり海苔	こまつな・にんじん小松菜・人参・キャベツ	こむぎ・だいず小麦・大豆	28.0
	副菜 豚肉とじゃが芋の煮つけ	じゃが芋・しらたき・油・砂糖	ぶたにく豚肉	にんじん・たま人参・玉ねぎ・グリーンピース	こむぎ・だいず小麦・大豆	脂質(g)
						18.0
25(水)	主食 きなこ揚げパン	パン・砂糖・油	きなこ		こむぎ・にゅう・だいず小麦・乳・大豆	エネルギー(kcal)
	その他 牛乳		ぎゅうにゅう牛乳		にゅう乳	678
	主菜 プレーンオムレツ				たまご・だいず卵・大豆	たんぱく質(g)
	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・とうもろこし	ふゆ・矢豆・鶏肉・豚肉・りんご	23.6
	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・だいず小麦・大豆	脂質(g)
						28.9
26(木)	宮っ子ランチ(トマト)					エネルギー(kcal)
	主食 麦入りご飯	精白米・白麦米				651
	主菜 トマトハヤシライス	あぶら油・バター・こむぎ小麦粉	ぶたにく豚肉	たま玉ねぎ・にんじん人参・トマト・パセリ	こむぎ・にゅう・だいず小麦・乳・大豆	たんぱく質(g)
	その他 牛乳		ぎゅうにゅう牛乳		にゅう乳	21.6
	副菜 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	ふゆ・矢豆・鶏肉・豚肉・りんご	脂質(g)
						21.5
27(金)	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	668
	主菜 じゃこカツ	こむぎ小麦粉・パン粉・油			こむぎ・だいず小麦・大豆	たんぱく質(g)
	副菜 チョレギ風サラダ	ドレッシング	のり海苔	ほうれん草・キャベツ・人参	ふゆ・ごま・矢豆・鶏肉・豚肉	19.0
	副菜 韓国風味噌汁	あぶらごま油・ごま	ぶたにく・とうふ豚肉・豆腐・かつお節・味噌	にんじん人参・もやし・ねぎ	だいず大豆	脂質(g)
						21.7
30(月)	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	665
	主菜 シューマイ	こむぎ小麦粉・片栗粉	とりにく・ぶたにく鶏肉・豚肉	たま玉ねぎ	こむぎ・だいず・とりにく・ぶたにく小麦粉・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		にんじん人参・キャベツ・もやし	こむぎ小麦・ごま・だいず	23.7
	副菜 まーぼー豆腐	あぶら・さとう・かたくりこ油・砂糖・片栗粉・ごま油	ぶたにく・とうふ豚肉・豆腐・味噌	たけのこ・玉ねぎ・人参・まし椎茸・にら・ねぎ	こむぎ小麦・ごま・だいず	脂質(g)
						20.9

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25.7g、脂質21.0g、塩分2.2gになります。

