



令和7年度5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 20回(米飯15回/米粉パン1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
1(木)	主食 小麦入りご飯	精白米・白麦米				エネルギー(kcal)
	主菜 ポークカレー	油	豚肉・鶏肉	なす・トマト・玉ねぎ・人参		704
	その他 牛乳		牛乳		牛乳	たんぱく質(g)
	副菜 海藻サラダ	ドレッシング	海藻	キャベツ・人参・とうもろこし		21.5
	その他 県産ヨーグルト		ヨーグルト		牛乳	脂質(g)
						21.4
2(金)	主食 スパゲッティ	スパゲッティ			小麦	エネルギー(kcal)
	主菜 ミートソース	小麦粉・マーガリン	豚肉・チーズ	玉ねぎ・人参・トマト・グリーンピース	小麦・乳・大豆	617
	その他 牛乳		牛乳		牛乳	たんぱく質(g)
	副菜 ゆで野菜(青じそドレ)	ドレッシング		キャベツ・とうもろこし・フロッコリー	小麦・大豆・豚肉・鶏肉・りんご	26.7
	その他 こどもの日ゼリー	ゼリー			大豆・りんご	脂質(g)
						17.4
7(水)	主食 シュガートースト	食パン・砂糖・マーガリン			小麦・乳・大豆	エネルギー(kcal)
	その他 牛乳		牛乳		牛乳	616
	その他 ゆで野菜(イタリアンドレ)	ドレッシング		キャベツ・人参・もやし・小松菜	小麦・大豆・豚肉・鶏肉・りんご	たんぱく質(g)
	主菜 ミートボールと野菜のカレー煮	じゃがいも・油・砂糖	豚肉・鶏肉	玉ねぎ・人参・グリーンピース	大豆・鶏肉・豚肉	23.9
						脂質(g)
						22.8
8(木)	主食 小麦入りご飯	精白米・白麦米				エネルギー(kcal)
	その他 牛乳		牛乳		牛乳	639
	主菜 プルコギ風炒め物	ごま・ごま油・春雨	豚肉・味噌	人参・玉ねぎ・牛蒡・にら・もやし	小麦・ごま・大豆	たんぱく質(g)
	副菜 ワンタンスープ	ワンタン	豚肉	キャベツ・人参・小松菜・ねぎ	小麦・ごま・大豆	24.7
						脂質(g)
						19.1
9(金)	主食 小麦入りご飯	精白米・白麦米				エネルギー(kcal)
	その他 牛乳		牛乳		牛乳	606
	主菜 いわしのおかか煮		いわし・かつお節		小麦・大豆	たんぱく質(g)
	副菜 おひたし			小松菜・キャベツ・もやし・人参	小麦・大豆	25.9
	その他 味噌汁		油揚げ・豆腐・かつお節・味噌	ほうれん草	大豆	脂質(g)
						19.6
12(月)	主食 小麦入りご飯	精白米・白麦米				エネルギー(kcal)
	その他 牛乳		牛乳		牛乳	620
	主菜 ハンバーグ	砂糖	豚肉・鶏肉		大豆・鶏肉・豚肉	たんぱく質(g)
	副菜 ゆで野菜(和風ドレ)			キャベツ・人参・フロッコリー		23.0
	副菜 野菜スープ		ベーコン	玉ねぎ・人参・キャベツ・もやし・小松菜	豚肉	脂質(g)
						18.9
13(火)	主食 小麦入りご飯	精白米・白麦米				エネルギー(kcal)
	主菜 セルフ二色丼	油	たまご・鶏肉	なす・トマト・玉ねぎ・人参	たまご	623
	その他 牛乳		牛乳		牛乳	たんぱく質(g)
	副菜 根菜のすまし汁	こんにゃく・片栗粉	かつお節	大根・人参・ごぼう・小松菜	小麦・大豆	28.0
						脂質(g)
						18.9
14(水)	主食 パンズパン	パン			小麦・乳	エネルギー(kcal)
	主菜 セルフフィッシュバーガー	小麦粉・パン粉・油・砂糖	タラ		小麦・大豆	646
	その他 牛乳		牛乳		牛乳	たんぱく質(g)
	副菜 ポイルキャベツ			キャベツ		25.7
	副菜 ポテトスープ	じゃがいも	ベーコン	玉ねぎ・人参・とうもろこし	豚肉	脂質(g)
						20.6



れいわねんどがつぶん きゅうしよくこんだてよていひょう
令和7年度5月分 給食献立予定表



うつのみやしりつくとくちもとていしゅうがっこう
宇都宮市立国本西小学校

きゅうしよくじっしつかいすう 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 20回(米飯15回/米粉パン1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(木)	主食 小麦入りご飯	精白米・白麦米				エネルギー (kcal)	
	その他 牛乳		牛乳		乳	638	
	主菜 シューマイ	パン粉・片栗粉・砂糖・小麦粉	豚肉	たまご 玉ねぎ	小麦・大豆・鶏肉・豚肉	たんぱく質(g)	
	副菜 チョレギ風サラダ	ドレッシング	海苔	ほうれん草・キャベツ・人参・もやし	小麦・大豆・鶏肉・豚肉	24.5	
	副菜 炒り豆腐	砂糖・油	豆腐・鶏肉	半し雑草・人参・玉ねぎ・グリーンピース	小麦・大豆	脂質(g)	
						19.3	
16(金)	創立記念日献立						エネルギー (kcal)
	主食 小麦入りご飯	精白米・白麦米				668	
	主菜 くにもと丼(具)	ごま油・片栗粉	豚肉	ねぎ・人参・玉ねぎ・もやし・にら・トマト	小麦・ごま・大豆	たんぱく質(g)	
	その他 牛乳		牛乳		乳	27.5	
	副菜 新里汁		豆腐・油揚げ・味噌・かつお節	人参・大根・小松菜・ねぎ	大豆	脂質(g)	
その他 いちごゼリー	ゼリー			いちご	乳・大豆	21.4	
19(月)	主食 小麦入りご飯	精白米・白麦米				エネルギー (kcal)	
	その他 牛乳		牛乳		乳	630	
	主菜 鶏肉のから揚げ	片栗粉・油	鶏肉		小麦・大豆	たんぱく質(g)	
	副菜 からしあえ			もやし・キャベツ・小松菜・人参	小麦・大豆	30.2	
	副菜 味噌けんちん汁	こんにゃく・里芋・油	豆腐・味噌・かつお節	人参・大根・小松菜	大豆	脂質(g)	
						18.0	
20(火)	主食 小麦入りご飯	精白米・白麦米				エネルギー (kcal)	
	その他 牛乳		牛乳		乳	623	
	主菜 豚肉のしょうが焼き	油	豚肉	たまご 玉ねぎ・しょうが	小麦・大豆	たんぱく質(g)	
	副菜 ごま酢あえ	しらたき・ごま・砂糖		ほうれん草・キャベツ・人参	小麦・ごま・大豆	25.7	
	その他 吉野汁	里芋・片栗粉	鶏肉・油揚げ・かつお節	人参・大根・小松菜	小麦・大豆	脂質(g)	
						19.6	
21(水)	主食 米粉パン	米粉パン			小麦・乳	エネルギー (kcal)	
	その他 チョコクリーム	砂糖			乳・大豆	618	
	その他 牛乳		牛乳		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	鶏肉・えび・牛乳	玉ねぎ・人参・グリーンピース・マッシュルーム	小麦・乳・えび・大豆	26.7	
	副菜 ゆで野菜(青じそドレ)	ドレッシング		キャベツ・人参・小松菜・もやし	小麦・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	脂質(g)	
						27.8	
22(木)	主食 小麦入りご飯	精白米・白麦米				エネルギー (kcal)	
	その他 牛乳		牛乳		乳	640	
	主菜 あじフライ	パン粉・油	あじ		小麦	たんぱく質(g)	
	副菜 ごまあえ	ごま・砂糖		ほうれん草・キャベツ・人参	小麦・ごま・大豆	26.3	
	副菜 味噌汁	じゃがいも	わかめ・かつお節・味噌	たまご 玉ねぎ・小松菜	大豆	脂質(g)	
						16.3	
23(金)	主食 小麦入りご飯	精白米・白麦米				エネルギー (kcal)	
	主菜 ハヤシライス	バター・小麦粉・油	豚肉	玉ねぎ・人参・マッシュルーム・トマト	小麦・乳・大豆	698	
	その他 牛乳		牛乳		乳	たんぱく質(g)	
	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・フロccoliー・とうもろこし	小麦・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	20.3	
	その他 センビーゼリー	ゼリー			乳	脂質(g)	
						20.7	
26(月)	主食 小麦入りご飯	精白米・白麦米				エネルギー (kcal)	
	その他 牛乳		牛乳		乳	632	
	主菜 鶏肉の漬けこみ焼き	ごま・砂糖	鶏肉	ねぎ・人参	小麦・ごま・大豆	たんぱく質(g)	
	副菜 磯辺あえ		海苔	ほうれん草・もやし・キャベツ	小麦・大豆	22.6	
	副菜 まろやか味噌汁	こんにゃく	油揚げ・かつお節・味噌・豆腐	人参・大根・人参・ごぼう・ねぎ	大豆	脂質(g)	
						20.7	



令和7年度5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 20回(米飯15回/米粉パン1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	アレルギー (調味料も含む)	栄養価
27(火)	宮っ子ランチ献立					エネルギー (kcal) 679
	主食 麦入りご飯	精白米・白麦米				
	その他 牛乳		牛乳		牛乳	たんぱく質(g) 26.4
	主菜 豚肉と宮野菜炒め	あぶら油	豚肉	アスパラガス・トマト・玉ねぎ	小麦・大豆	
	副菜 かんぴょうのごま酢あえ	ごま・砂糖		かんぴょう・キャベツ・人参・葱・とうもろこし	小麦・ごま・大豆	脂質(g) 19.7
	副菜 春野菜味噌汁	じゃがいも	かつお節・味噌	たま玉ねぎ・にら	大豆	
その他 いちごゼリー	砂糖	豆乳		いちご	大豆	
28(水)	主食 ココア揚げパン	コッペパン・砂糖・油			小麦・牛乳	エネルギー (kcal) 600
	その他 牛乳		牛乳		牛乳	
	副菜 ゆで野菜(香味玉ねぎドレ)	ドレッシング		キャベツ・小松菜・とうもろこし・人参	小麦・大豆・鶏肉・りんご	たんぱく質(g) 23.3
	副菜 ポークポトフ	じゃがいも	豚肉	人参・玉ねぎ・キャベツ・セロリ・さやいんげん		脂質(g) 22.9
29(木)	主食 麦入りご飯	精白米・白麦米				エネルギー (kcal) 647
	その他 牛乳		牛乳		牛乳	
	主菜 豚肉のワイン焼き	砂糖・油	豚肉	たま玉ねぎ	小麦・大豆	たんぱく質(g) 28.3
	副菜 春雨サラダ	春雨・ごま・ごま油		人参・にら・キャベツ	小麦・ごま・大豆	脂質(g) 19.8
	主菜 味噌汁		豆腐・わかめ・かつお節・味噌	たま玉ねぎ	大豆	
30(金)	主食 麦入りご飯	精白米・白麦米				エネルギー (kcal) 625
	その他 牛乳		牛乳		牛乳	
	主菜 モロのから揚げ	かたくりこ片栗粉・油	モロ		小麦・大豆	たんぱく質(g) 28.7
	副菜 さっぱりあえ		のり海苔	こまつな小松菜・キャベツ	小麦・大豆	脂質(g) 17.6
	副菜 田舎汁	じゃがいも・こんにゃく	鶏肉・豆腐・かつお節・味噌	かんぴょう・人参・こまつな	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638kcal、たんぱく質25.4g、脂質20.1g、塩分2.1gになります。

