



令和7年度8・9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17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	おもとに体をつくる	おもと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
8月 29(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) 660
	主菜 チキンカレー	あぶら 油・じゃがいも	とりにく 鶏肉・チーズ	たま 玉ねぎ・人参・グリーンピース	こむぎ 小麦・乳・大豆・鶏肉・豚肉・バナナ・りんご	たんぱく質(g) 20.7
	その他 ギゆうにゆう 牛乳		ギゆうにゆう 牛乳		にゆう 乳	脂質(g) 17.6
	副菜 かいそう 海藻サラダ(青じそドレ)	ドレッシング	かいそう 海藻	にんじん 人参・キャベツ・とうもろこし	こむぎ 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	
	その他 どうにゆう 豆乳パンナコッタ(はちみつレモン)	さとう 砂糖	どうにゆう 豆乳		だいず 大豆・りんご	
9月 1(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) 610
	その他 ギゆうにゆう 牛乳		ギゆうにゆう 牛乳		にゆう 乳	たんぱく質(g) 24.3
	主菜 ぶたにく しょうがや 豚肉の生姜焼き	あぶら さとう 油・砂糖	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	脂質(g) 17.7
	副菜 お ごま酢あえ	しらたき さとう 砂糖・ごま		ほうれん草 キャベツ・にんじん	こむぎ 小麦・ごま・だいず 大豆	
	副菜 みそしる 味噌汁	じゃが芋 いも	わかめ みそ かつお節 ぶし	たま 玉ねぎ・こまつな 小松菜	だいず 大豆	
2(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) 676
	その他 ギゆうにゆう 牛乳		ギゆうにゆう 牛乳		にゆう 乳	たんぱく質(g) 25.1
	主菜 いわしのおかか煮 に		いわし かつお節 ぶし		こむぎ 小麦・だいず 大豆	脂質(g) 20.1
	副菜 きゅうりのキムチあえ	あぶら ごま油		きゅうり・もやし	こむぎ 小麦・ごま・だいず 大豆	
	副菜 ぶたにく いも に 豚肉とじゃが芋の煮つけ	じゃが芋 いも しらたき さとう 油・砂糖	ぶたにく 豚肉	にんじん たま 人参・玉ねぎ えだまめ 枝豆	こむぎ 小麦・だいず 大豆	
3(水)	主食 コッペパン	パン			こむぎ 小麦・にゆう 乳	エネルギー(kcal) 637
	その他 いちごジャム	さとう 砂糖		いちご		たんぱく質(g) 23.0
	その他 ギゆうにゆう 牛乳		ギゆうにゆう 牛乳		にゆう 乳	脂質(g) 26.0
	主菜 とりにく 鶏肉のカチャトーラ	こむぎこ あぶら 小麦粉・油	とりにく 鶏肉	たま 玉ねぎ・トマト・しめじ・エリンギ	とりにく 鶏肉	
	副菜 キャベツのスープ		ベーコン	キャベツ 人参 たま 玉ねぎ	こむぎ 小麦・だいず 大豆 ぶたにく 豚肉	
4(木)	主食 わかめご飯 はん	せいはくまい はくばくまい 精白米・白麦米	わかめ			エネルギー(kcal) 617
	その他 ギゆうにゆう 牛乳		ギゆうにゆう 牛乳		にゆう 乳	たんぱく質(g) 24.3
	主菜 や ギょうざ 焼き餃子	こむぎこ 小麦粉	ぶたにく とりにく 豚肉・鶏肉	キャベツ たま 玉ねぎ・にら	こむぎ 小麦・だいず 大豆 ぶたにく 豚肉 ぶたにく 豚肉	脂質(g) 19.9
	副菜 ゴーヤチャンプルー	さとう 砂糖・ごま油 あぶら	たまご 卵・ベーコン・ツナ	ゴーヤ・もやし	こむぎ 小麦・たまご 大豆	
	副菜 みそしる 味噌汁		とうふ あぶらあ 豆腐・油揚げ・かつお節・味噌	こまつな 小松菜	だいず 大豆	
5(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) 676
	その他 ギゆうにゆう 牛乳		ギゆうにゆう 牛乳		にゆう 乳	たんぱく質(g) 20.3
	主菜 ぶたにく 豚肉コロッケ	じゃが芋 いも こむぎこ あぶら こ 小麦粉・油・パン粉	ぶたにく 豚肉	たま 玉ねぎ	こむぎ 小麦・だいず 大豆 ぶたにく 豚肉	脂質(g) 21.2
	副菜 はるさめ 春雨サラダ	はるさめ 春雨・ごま・ごま油 あぶら		にんじん 人参・にら・キャベツ	こむぎ 小麦・ごま・だいず 大豆	
	副菜 とうがんスープ	あぶら 油	とりにく 鶏肉	とうがん にんじん ほういし チンゲン菜	こむぎ 小麦・だいず 大豆 とりにく 鶏肉	
8(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) 615
	その他 ギゆうにゆう 牛乳		ギゆうにゆう 牛乳		にゆう 乳	たんぱく質(g) 24.2
	主菜 ぶた いた 豚キムチ炒め	あぶら 油	ぶたにく 豚肉	にら・キャベツ・しいたけ 人参	こむぎ 小麦・ぶたにく 大豆 りんご	脂質(g) 16.8
	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 ほういし 人参・干し椎茸・チンゲン菜・ねぎ	こむぎ 小麦・たまご 大豆 大豆 鶏肉	
9(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) 617
	その他 ギゆうにゆう 牛乳		ギゆうにゆう 牛乳		にゆう 乳	たんぱく質(g) 25.4
	主菜 わふう モロの和風マリネ	かたくりこ さとう あぶら 片栗粉・砂糖・油	モロ	たま 玉ねぎ	こむぎ 小麦・ごま・だいず 大豆	脂質(g) 15.7
	副菜 おひたし			こまつな 小松菜・キャベツ 人参	こむぎ 小麦・だいず 大豆	
	副菜 きりぼしだいこん に 切干大根の煮つけ	あぶら さとう 油・砂糖	さつま揚げ あぶらあ 油揚げ	きりぼしだいこん にんじん 切干大根・人参	こむぎ 小麦・だいず 大豆	



令和7年度8・9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17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
10(水)	主食 チーズトースト(黒パン)	黒パン	チーズ		小麦・乳	エネルギー(kcal) 632
	その他 牛乳		牛乳		乳	
	副菜 ミネストローネスープ	じゃが芋・マカロニ	ベーコン・大豆	玉ねぎ・人参・セロリ・トマト	小麦・大豆・豚肉	たんぱく質(g)
	副菜 フルーツヨーグルト	ゼリー・さとう	ヨーグルト	みかん・パイナップル・もも	乳・もも	26.0
						脂質(g)
						19.9
11(木)	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				645
	主菜 国本どん(具)	ごま油・片栗粉	豚肉	ねぎ・人参・玉ねぎ・にら・もやし	小麦・ごま・大豆・豚肉	たんぱく質(g)
	その他 牛乳		牛乳		乳	25.8
	副菜 わんたんスープ	ワンタン	豚肉	人参・キャベツ・もやし・小松菜・ねぎ	小麦・大豆	脂質(g)
						19.3
12(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		牛乳		乳	653
	主菜 鶏肉の香味焼き		鶏肉		ごま・鶏肉	たんぱく質(g)
	副菜 ナムル	ごま油・ごま		キャベツ・もやし・人参	小麦・ごま・大豆	24.2
	副菜 韓国風味噌汁	ごま油・ごま	豚肉・豆腐・味噌・かつお節	人参・もやし・ねぎ	ごま・大豆	脂質(g)
						23.7
16(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		乳	622
	主菜 スタミナ焼き	さとう・あぶら砂糖・油	豚肉	人参・ピーマン・玉ねぎ	小麦・大豆・豚肉	たんぱく質(g)
	副菜 春雨中華スープ	春雨・ごま油	ハム・卵	人参・たけのこ・小松菜	小麦・卵・ごま・大豆・鶏肉・豚肉	脂質(g)
						19.8
17(水)	主食 バンズパン	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	612
	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・もやし・人参	小麦・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	25.1
	副菜 カレースープ	じゃが芋・油	ベーコン	人参・玉ねぎ・パセリ	小麦・乳・大豆・鶏肉・豚肉・バナナ・りんご	脂質(g)
						23.9
18(木)	主食 麦入りご飯	精白米・白麦米				エネルギー(kcal)
	主菜 セルフ豚丼	しらたき・砂糖・油	豚肉	玉ねぎ・人参・ねぎ・枝豆	小麦・大豆・豚肉	662
	その他 牛乳		牛乳		乳	たんぱく質(g)
	副菜 五目厚焼き玉子	さとう・かたくり粉	たまご・鶏肉	人参・たけのこ・しいたけ	小麦・たまご・大豆・鶏肉・りんご	26.2
	副菜 もやしとニラのごまあえ	ごま・砂糖		もやし・にら・人参	小麦・ごま・大豆	脂質(g)
						20.6
19(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		牛乳		乳	663
	主菜 春巻き	春雨・小麦粉・油	豚肉	人参・玉ねぎ・キャベツ	小麦・大豆・豚肉	たんぱく質(g)
	副菜 パンサンスウ	春雨・砂糖・ごま油		キャベツ・人参・もやし	小麦・ごま・大豆	17.8
	副菜 小松菜と豆腐のスープ		豆腐・わかめ	小松菜・玉ねぎ・人参	小麦・大豆・鶏肉	脂質(g)
						22.2
22(月)	主食 สปาゲッティー	สปาゲッティー			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・玉ねぎ・トマト・グリーンピース	小麦・乳・大豆	670
	その他 牛乳		牛乳		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・ブロッコリー・とうもろこし	小麦・大豆・鶏肉・りんご	28.0
	その他 マスカットゼリー	ゼリー				脂質(g)
						20.9

令和7年度8・9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17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
24(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・にんじん人参・セロリ・トマト	こむぎ小麦・乳・大豆・鶏肉・豚肉・バナナ・りんご	669
	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 ゆで野菜	はるさめ あぶら春雨・油		ほうれん草・キャベツ・にんじん	こむぎ小麦・だいず大豆	25.9
	その他 けんさん県産ヨーグルト		ヨーグルト		にゅう乳	脂質(g)
						28.6
25(木)	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	680
	主菜 さばのみそにさば味噌煮	さとう砂糖	さば・味噌		さば・だいず大豆	たんぱく質(g)
	副菜 いそべ磯辺あえ		のり海苔	ほうれん草・キャベツ	こむぎ小麦・だいず大豆	25.4
	副菜 ひじきと大豆の煮物	こんにやく・さとう あぶらこんにやく・砂糖・油	ひじき・だいず大豆・さつま揚げ・油揚げ	にんじん人参	こむぎ小麦・だいず大豆	脂質(g)
						24.5
26(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 セルフかき揚げ丼	こむぎこ小麦粉・油	えび・いか	たま玉ねぎ・にんじん人参・ごぼう・春菊	こむぎ小麦・だいず大豆・えび・いか	650
	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 おひたし			キャベツ・にんじん人参・もやし	こむぎ小麦・だいず大豆	20.4
	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・小松菜・大根	こむぎ小麦・だいず大豆	脂質(g)
						21.5
29(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	649
	主菜 とりにく鶏肉のバーベキューソースかけ	さとう砂糖	とりにく鶏肉	ねぎ・りんご	こむぎ小麦・だいず大豆・とりにく鶏肉・りんご	たんぱく質(g)
	副菜 からしあえ			ほうれん草・にんじん人参・キャベツ	こむぎ小麦・だいず大豆	28.4
	副菜 どさんこじる道産子汁	じゃが芋・バター	ぶたにく豚肉・わかめ・味噌・かつお節	にんじん人参・もやし・ねぎ・とうもろこし	だいず大豆・ぶたにく豚肉	脂質(g)
						20.2
30(火)	主食 メキシカンライス	せいはくまい はくばくまい精白米・白麦米・バター	とりにく鶏肉・いか	たま玉ねぎ・人参・とうもろこし・マッシュルーム・ピーマン	にゅう乳・とりにく鶏肉・いか	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	647
	副菜 たまごトマトと卵のスープ	バター	たまご卵・ベーコン	トマト・たま玉ねぎ・にんじん人参		たんぱく質(g)
	その他 セノビーゼリー	ゼリー	にゅうせいひん乳製品		にゅう乳	25.9
						脂質(g)
						20.1

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645kcal、たんぱく質24.5g、脂質21.1g、塩分2.2gになります。

