

令和7年度11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 17回(米飯12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
4(火)	お話し給食					エネルギー(kcal)
	主食 麦入りご飯	せいはくまい 白くまい 精白米・白麦米				673
	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 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・たまねぎ・にら	小麦・大豆・鶏肉・豚肉	21.4
	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	小麦・ごま・大豆・鶏肉・豚肉	脂質(g)
	副菜 けんちん汁	こんにやく・里芋・あぶら油	とうふ 豆腐・かつお節	人参・ごぼう・小松菜・大根	小麦・大豆	15.7
	その他 お月見団子	じょうしんこ 上新粉・さとう	あずき 小豆			
5(水)	主食 米粉パン	こめこ 米粉パン			こむぎ・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	623
	主菜 チリコンカン	あぶら油	だいず 大豆・豚肉・ベーコン	たまねぎ・人参・マッシュルーム・グリーンピース・トマト	ぶたにく 豚肉	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		キャベツ・人参・ブロッコリー	小麦・大豆・鶏肉・りんご	28.5
	副菜 ミニオムレット	こむぎこ さとう 小麦粉・砂糖	たまご 卵		こむぎ たまご にゅう 小麦・卵・乳・大豆	脂質(g)
						25.3
6(木)	主食 麦入りご飯	せいはくまい 白くまい 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	624
	主菜 鶏肉の味噌チーズ焼き	マヨネーズ	とりにく 鶏肉・味噌・チーズ	パセリ	にゅう 乳・大豆・鶏肉	たんぱく質(g)
	副菜 からしあえ	はるさめ 春雨		ほうれん草・もやし・人参	小麦・大豆	31.6
	副菜 いものこ汁	さといも 里芋・こんにやく	とうふ 豆腐・かつお節・味噌	ねぎ・小松菜・人参	大豆	脂質(g)
						13.7
7(金)	主食 麦入りご飯	せいはくまい 白くまい 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	608
	主菜 焼き魚(ほっけ)		ほっけ			たんぱく質(g)
	副菜 ごまあえ	さとう 砂糖・ごま		ほうれん草・キャベツ・人参	小麦・ごま・大豆	27.8
	副菜 道産子汁	じゃが芋・油・バター	ぶたにく 豚肉・わかめ・味噌・かつお節	人参・もやし・とうもろこし・ねぎ	大豆・豚肉	脂質(g)
						15.8
10(月)	主食 麦入りご飯	せいはくまい 白くまい 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	639
	主菜 鶏肉のにらソースがけ	さとう かたくりこ 砂糖・片栗粉・ごま油	とりにく 鶏肉	にら	小麦・ごま・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	小麦・ごま・大豆	27.2
	副菜 かんぴょうのかきたま汁		たまご 卵・味噌・かつお節	かんぴょう・人参・小松菜・ねぎ	たまご 卵・大豆	脂質(g)
						19.7
11(火)	主食 麦入りご飯	せいはくまい 白くまい 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	628
	主菜 豚肉の生姜焼き	あぶら油	ぶたにく 豚肉	たまねぎ・しょうが	小麦・大豆・豚肉	たんぱく質(g)
	副菜 おひたし			小松菜・人参・キャベツ・もやし	小麦・大豆	28.0
	副菜 さつま汁	さといも 里芋・こんにやく	とりにく 鶏肉・とうふ 豆腐・味噌・かつお節	人参・ごぼう・大根・ねぎ	大豆・鶏肉	脂質(g)
						19.1
12(水)	主食 コッペパン	パン			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	674
	主菜 さつままいものシチュー	さつま芋・小麦粉・マーガリン	ぶたにく 豚肉・ぎゅうにゅう 牛乳・生クリーム・チーズ	人参・たまねぎ・パセリ	小麦・乳・豚肉	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		ほうれん草・キャベツ・もやし・とうもろこし	小麦・大豆・豚肉・鶏肉・りんご	22.4
						脂質(g)
						24.8
13(木)	宮っ子ランチ(ねぎ)					エネルギー(kcal)
	主食 麦入りご飯	せいはくまい 白くまい 精白米・白麦米				702
	主菜 国本どん(冬)	あぶら さとう ごま油・砂糖	ぶたにく 豚肉	ねぎ・人参・たまねぎ・もやし・にら	小麦・ごま・大豆・豚肉	たんぱく質(g)
	その他 牛乳		ぎゅうにゅう 牛乳		にゅう 乳	28.1
	副菜 新里汁		とうふ 豆腐・あぶら油揚げ・かつお節・味噌	大根・人参・白菜・ねぎ	小麦・大豆	脂質(g)
	その他 県産ヨーグルト		ヨーグルト		にゅう 乳	22.0

令和7年度11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 17回(米飯12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
14(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	617
	主菜 鶏肉のから揚げ	かたくりこ片栗粉・油	とりく鶏肉	しょうが	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・人参	こむぎ小麦・だいず大豆	32.2
	副菜 味噌汁		とうふ豆腐・みそ味噌・かつお節	なめこ・ねぎ	だいず大豆	脂質(g)
						16.3
17(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		牛乳		乳	636
	主菜 チャーシュー豆腐	あぶらさとう油・砂糖・かたくりこ片栗粉	ぶたにく豚肉・なまあ生揚げ・みそ味噌	たまねぎ・もやし・チンゲン菜・人参・干し椎茸	こむぎ小麦・だいず大豆・ぶたにく豚肉	たんぱく質(g)
	副菜 担々春雨スープ	はるさめ春雨	ぶたにく豚肉	えのき・しめじ・しいたけ・白菜・人参・ねぎ・にら	小麦・ごま・大豆・鰯肉・鰹肉・アーモンド	24.3
						脂質(g)
						20.8
18(火)	おにぎりの日					エネルギー(kcal)
	その他 牛乳		牛乳		乳	633
	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	たんぱく質(g)
	副菜 ゆで野菜(にんにく醤油)	ごま油		ほうれん草・キャベツ・人参	こむぎ小麦・ごま・だいず大豆	24.3
	副菜 味噌汁	じゃが芋	わかめ・あぶら油揚げ・味噌・かつお節	たまねぎ	だいず大豆	脂質(g)
						19.4
19(水)	主食 ピザトースト	食パン	チーズ・サラミ	たまねぎ・ピーマン	こむぎ小麦・乳・だいず大豆・ぶたにく豚肉	エネルギー(kcal)
	その他 牛乳		牛乳		乳	661
	副菜 野菜スープ		ベーコン	たまねぎ・人参・キャベツ・もやし・小松菜	こむぎ小麦・だいず大豆・ぶたにく豚肉	たんぱく質(g)
	副菜 フルーツヨーグルト	ゼリー・砂糖	ヨーグルト	みかん・パイナップル・もも	乳・もも	26.8
						脂質(g)
						24.8
20(木)	主食 餃子めし	精白米・白麦米・あぶら	ぶたにく豚肉	かんぴょう・しいたけ・にら	こむぎ小麦・だいず大豆・ぶたにく豚肉	エネルギー(kcal)
	その他 牛乳		牛乳		乳	685
	主菜 春巻き	はるさめ・こむぎ小麦粉・あぶら春雨・小麦粉・油	ぶたにく豚肉	人参・たまねぎ・キャベツ	こむぎ小麦・だいず大豆・ぶたにく豚肉	たんぱく質(g)
	副菜 バンサンスウ	はるさめ・さとう春雨・砂糖・ごま油		キャベツ・もやし・人参	こむぎ小麦・ごま・だいず大豆	19.2
	副菜 チンゲン菜と豆腐のスープ		とうふ豆腐・わかめ	チンゲン菜・たまねぎ・人参	こむぎ小麦・だいず大豆	脂質(g)
						28.2
21(金)	全校遠足					
25(火)	主食 麦入りご飯	精白米・白麦米				エネルギー(kcal)
	主菜 チキンカレー	じゃが芋・油	とりく鶏肉・チーズ	たまねぎ・人参・グリーンピース	小麦・乳・だいず大豆・鰯肉・鰹肉・バナナ・りんご	658
	その他 牛乳		牛乳		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・ブロッコリー	小麦・大豆・鰯肉・鰹肉・りんご	21.0
	その他 りんごゼリー	ゼリー		りんご	りんご	脂質(g)
						17.9
26(水)	主食 コッペパン	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		615
	その他 牛乳		牛乳		乳	たんぱく質(g)
	主菜 焼きビーフン	ビーフン・油	ぶたにく豚肉・ハム	たまねぎ・キャベツ・人参・干し椎茸・ピーマン	こむぎ小麦・だいず大豆・ぶたにく豚肉	25.0
	副菜 ほうれん草と卵のスープ	かたくりこ片栗粉	たまご卵	ほうれん草・たまねぎ	こむぎ小麦・たまご・だいず大豆	脂質(g)
						18.6
27(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		牛乳		乳	661
	主菜 モロフライ	こむぎ小麦粉・パン粉・あぶら	モロ・たまご		こむぎ小麦・たまご	たんぱく質(g)
	副菜 春雨サラダ	はるさめ春雨・ごま・ごま油		人参・にら・キャベツ	こむぎ小麦・ごま・だいず大豆	26.2
	副菜 味噌けんちん汁	こんにゃく・さといも・あぶら	とうふ豆腐・みそ味噌・かつお節	だいこん大根・人参・ごぼう・小松菜	だいず大豆	脂質(g)
						17.8

令和7年度11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 17回(米飯12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
28(金)	主食 むぎい はん 麦入りご飯	せいはいくまい はくぼくまい 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	657
	主菜 ぶたにく やさい み そいた 豚肉と野菜の味噌炒め	あぶら さとう かたくりに 油・砂糖・片栗粉	ぶたにく み そ 豚肉・味噌	キャベツ・ねぎ・にんじん ほうし いちげ 人参・干し椎茸・ピーマン	こむぎ だいず 豚肉・りんご 小麦・大豆	たんぱく質(g)
	副菜 たまご 卵とわかめのスープ	かたくりに 片栗粉	たまご 卵・わかめ	たま 玉ねぎ	こむぎ たまご だいず 小麦・卵・大豆	23.7
	その他 アセロラゼリー	ゼリー			りんご	脂質(g)
						20.3

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646kcal、たんぱく質25.7g、脂質20.0g、塩分2.2gになります。

