



がつ ぶん
6 月分

ぎゅう しょく こん だて よ てい ひょう
給食献立予定表

令和7年度
宇都宮市立西小学校



ひづけ	こ ん だ て め い	E補正 (kcal) 蛋白質(g) 脂質(g) 塩分(g)	お も な ざ い り ょ う			
			ちやにくになる	からだのちようしをとのえる	ちからやねつのもとになる	
2 (月)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう ぶたにくとやさいのみそいため パンサンスウ	634 23.5 20.0 1.7	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とうにゅう	キャベツ ねぎ にんじん ほししいだけ ピーマン もやし	こめ ぶぎ サラダあぶら さとう かたくりこ はるさめ ごまあぶら	
3 (火)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう ならまんじゅう ナムル トックスープ ぶりかけ (わかめばっば)	601 24.5 14.9 3.0	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく たまご わかめ	ねぎ キャベツ にんじん ほうれんそう にんじん ほししいだけ チンゲンサイ	こめ ぶぎ ごまあぶら さとう ごま トック	
4 (水)	ミートソーススパゲティー ぎゅうにゅう ゆでやさい けんさんヨーグルト	722 30.3 22.5 2.4	ぎゅうにゅう ぶたにく ヨーグルト チーズ	たまねぎ にんじん グリンピース トマト キャベツ ブロッコリー とうもろこし にんにく	スパゲティ マーガリン ごむぎこ サラダあぶら しょうが	
5 (木)	かみかみこんだて むぎいりごはん ぎゅうにゅう いかのまつかさやき ゆでやさい かむかむとんじる ゼリー	644 30.4 16.4 2.4	ぎゅうにゅう いか ぶたにく くわかめ かつおぶし みそ とうふ	ほうれんそう キャベツ にんじん だいこん ごぼう だけのこ ねぎ にんにく	こめ ぶぎ ごまあぶら こんにやく サラダあぶら	
6 (金)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう とりにくのみそチーズやき しおこんぶあえ ひじきとだいずのもの	695 34.5 22.1 2.4	ぎゅうにゅう とりにく みそ チーズ こんぶ ひじき さつまあげ あぶらあげ だいず	にんじん パセリ キャベツ きゅうり レモン	こめ ぶぎ マヨネーズ こんにやく サラダあぶら さとう	
9 (月)	マナーげっかんこんだて むぎいりごはん ぎゅうにゅう しろみざかなのさんみやき ごまあえ みそしる マナーのり	612 27.2 15.2 2.0	ぎゅうにゅう かます わかめ あぶらあげ かつおぶし みそ	ごまつな キャベツ たまねぎ ねぎ にんじん とうがらし	こめ ぶぎ さとう こま サラダあぶら じゃがいも	
10 (火)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう シューマイ きりほしだいこんのナムル なつのにくじゃが	669 22.4 19.1 2.0	ぎゅうにゅう ぶたにく	にんじん ごまつな グリンピース たまねぎ きりほしだいこん にんにく	こめ ぶぎ さとう しらたき サラダあぶら こんにやく じゃがいも	
11 (水)	コッパン ぎゅうにゅう リンゴジャム とりにくのラタトゥイユ ポークポトフ	633 34.7 18.8 2.8	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ベーコン	ズッキーニ なす ピーマン いんげん トマト たまねぎ キャベツ セロリー にんじん パプリカ	コッパン サラダあぶら ジャム じゃがいも	
12 (木)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう セルフぶたバラねぎしおどん フォー	632 21.3 22.3 1.7	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	ねぎ しょうが にんにく にんじん たまねぎ なら もやし チンゲンサイ	こめ ぶぎ ごまあぶら こんにやく かたくりこ フォー	
13 (金)	けんみんのひこんだて むぎいりごはん ぎゅうにゅう モロのからあげ もやしとにらのごまあえ みそしる パンナコッタいちご	649 26.2 16.8 2.4	ぎゅうにゅう モロ かつおぶし みそ	しょうが もやし にら にんじん かんぴょう たまねぎ ごまつな	こめ ぶぎ かたくりこ サラダあぶら ごま さとう	
16 (月)	みやっこランチ むぎいりごはん ぎゅうにゅう スタミナやき からしあえ みそしる	619 26.6 18.8 2.1	ぎゅうにゅう みそ かつおぶし あぶらあげ とうふ	にんじん もやし たまねぎ ごまつな ピーマン キャベツ ほうれんそう にんにく	こめ ぶぎ サラダあぶら こんにやく さとう	
17 (火)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう かんじゆくトマトとなつやさいチキン まろやかみそしる	632 27.0 19.3 2.2	ぎゅうにゅう とりにく スッキーニ みそ とうにゅう あぶらあげ こんぶ	トマト たまねぎ ズッキーニ しめじ とうもろこし だいこん ねぎ ごぼう にんじん	こめ ぶぎ サラダあぶら こんにやく	
18 (水)	ナン ぎゅうにゅう キーマカレー ゆでやさい レモンのカスターダルト	663 24.9 24.7 3.2	ぎゅうにゅう ぶたにく ヨーグルト	たまねぎ にんじん キャベツ アスパラガス もやし セロリー トマト にんにく	ナン サラダあぶら バター	
19 (木)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう さばのこうしんやき ゆでやさい みそけんちんじる	664 30.5 20.7 2.3	ぎゅうにゅう さば とうふ みそ かつおぶし わかめ	だいこん にんじん にんにく ごぼう ごまつな キャベツ とうもろこし とうがらし	こめ ぶぎ サラダあぶら こんにやく さとう	
20 (金)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう すどり わかめスープ	632 26.4 18.4 2.2	ぎゅうにゅう とりにく ミートボール わかめ	たまねぎ にんじん ほししいだけ たけのこ ピーマン えのきだけ ねぎ しょうが	こめ ぶぎ サラダあぶら こんにやく さとう	
23 (月)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう とりにくのさいきょうやき おひたし のっぺいじる	657 25.6 19.5 2.2	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく とうふ かつおぶし みそ	キャベツ もやし にんじん ごぼう ねぎ だいこん	こめ ぶぎ さとう こま こんにやく こんにやく かたくりこ さとう	
24 (火)	むぎいりごはん セルフピピンパどん ぎゅうにゅう とうふのちゅうかスープ	634 26.4 22.1 2.4	ぶたにく ぎゅうにゅう たまご わかめ とうふ	ほうれんそう にんじん もやし にんにく ねぎ	こめ ぶぎ ごまあぶら こんにやく かたくりこ	
25 (水)	シュガートースト ぎゅうにゅう ポークビーンズ かいそうサラダ	641 23.3 24.5 2.7	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず チーズ かいそう	たまねぎ にんじん グリンピース トマト キャベツ きゅうり とうもろこし	しょうパン マーガリン さとう サラダあぶら じゃがいも	
26 (木)	むぎいりごはん ハヤシライス ぎゅうにゅう ゆでやさい マスカットゼリー	673 20.5 18.5 1.9	ぶたにく ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト パセリ ブロッコリー	こめ ぶぎ サラダあぶら こんにやく ごま さとう バター じゃがいも	
27 (金)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう じゃこカツ チョレギふうサラダ かんこくふうみそしる	651 17.9 19.9 2.7	ぎゅうにゅう じゃこ わかめ のり ぶたにく とうふ かつおぶし みそ	ごまつな キャベツ にんじん にんにく もやし ねぎ	こめ ぶぎ ごむぎこ こんにやく サラダあぶら こんにやく ごま	
30 (月)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのしょうがやき ごますあえ みそしる	656 26.4 19.8 2.4	ぎゅうにゅう かつおぶし わかめ みそ ぶたにく とうふ	ほうれんそう キャベツ にんじん しょうが たまねぎ	こめ ぶぎ ごま しらたき サラダあぶら じゃがいも	

★献立に表示してある栄養素量は中学年の値です。都合により献立や食材を変更する場合があります。

★小学校中学年一人一回あたりの学校給食摂取基準は、エネルギー650kcal、蛋白質26.0g、脂質18.1g 塩分2gです。
今月の平均は、エネルギー648kcal 蛋白質26.2g 脂質19.7g 塩分2.3g です。

給食回数 21回
米飯 17回
宇都宮小麦パン 2回



今月のおしらせ



5日(木) かみかみこんだて 9日(月) マナー月間こんだて
13日(金) 県民の日こんだて 16日(月) 宮っ子ランチ (たまねぎ)

今月の目標

えいせいにきをつけよう