



4月

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	1人1食 - (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g)	お も な ざ い り よ う					
			ちやにくになる		からだのしょうしをととのえる		ちからやねつのもとになる	
8 (火)	しんきゅういわいこんだて せきはん きゅうにゅう とりにくのみそづけやき おひたし けんちんじる いちごクレープ	623 30.7 15.2 2.7	ささげ とりにく とうふ とうにゅう	きゅうにゅう みそ かつおぶし	しょうが キャベツ ごぼう いちご	こまつな にんじん だいこん	こめ ごま こんにゃく サラダあぶら	もちごめ さとう さといも こめこ
9 (水)	こめこパン チョコクリーム きゅうにゅう とりにくとじゃがいものケチャップあえ やさいスープ	621 28.9 25.2 2.3	きゅうにゅう ベーコン	とりにく たまねぎ キャベツ こまつな	しょうが パセリ にんじん もやし	こめこパン かたくりこ じゃがいも	チョコクリーム サラダあぶら さとう	
10 (木)	むぎいりごはん きゅうにゅう さばのカレーしょうゆやき きりぼしだいこんのぼんずあえ とうふいりかきたまじる	659 24.7 23.5 2.3	きゅうにゅう とうふ	さば たまご	こまつな きりぼしだいこん たまねぎ	にんじん ほうれんそう	こめ ごま	むぎ かたくりこ
11 (金)	みやっこランチ むぎいりごはん セルフかきあげどん きゅうにゅう ごまあえ わかたけじる	637 19.6 20.8 2.5	えび きゅうにゅう とうふ	いか わかめ かつおぶし	にんじん しゅんぎく こまつな ただのこ	たまねぎ ごぼう キャベツ さやえんどう	こめ こむぎこ ごま	むぎ サラダあぶら さとう
14 (月)	むぎいりごはん チキンカレー きゅうにゅう ゆでやさい リンゴゼリー	702 21.1 19.5 1.8	とりにく きゅうにゅう	チーズ わかめ	たまねぎ にんじん グリーンピース ブロッコリー キャベツ りんご	こめ サラダあぶら さとう	むぎ じゃがいも	
15 (火)	むぎいりごはん きゅうにゅう ハンバーグ ゆでやさい みそじる	629 23.6 16.4 2.1	きゅうにゅう とりにく かつおぶし	ぶたにく わかめ みそ	たまねぎ にんじん ほうれんそう	こめ さとう	むぎ じゃがいも	
16 (水)	スパゲティー ミートソース きゅうにゅう かいそうサラダ けんさんヨーグルト	672 25.9 19.7 2.2	ぶたにく きゅうにゅう ヨーグルト	チーズ かいそう	たまねぎ にんにく しょうが トマト キャベツ とうもろこし	にんじん グリーンピース キャベツ	スパゲティー サラダあぶら こむぎこ マーガリン さとう	
17 (木)	むぎいりごはん きゅうにゅう モロのからあげ はるさめサラダ とんじる	663 29.2 18.7 2.6	きゅうにゅう ぶたにく かつおぶし	モロ とうふ みそ	しょうが にら だいこん ごぼう こまつな	にんじん キャベツ ごぼう	こめ かたくりこ はるさめ さといも こんにゃく	むぎ サラダあぶら ごま こめこ
18 (金)	むぎいりごはん セルフにしょくどん きゅうにゅう こんさいのすましじる イチゴプリン	686 28.3 21.1 2.1	たまご きゅうにゅう	とりにく かつおぶし	しょうが にんじん ごぼう こまつな いちご	えだまめ だいこん こまつな	こめ サラダあぶら こんにゃく かたくりこ	むぎ さとう こめこ
21 (月)	むぎいりごはん きゅうにゅう あげぎょうざ ナムル マーボーどうふ	670 23.8 22.8 1.6	きゅうにゅう とうふ	ぶたにく みそ	ほうれんそう にんじん もやし ただのこ たまねぎ にら ねぎ しょうが	キャベツ もやし だいこん	こめ こむぎこ ごまあぶら かたくりこ	むぎ サラダあぶら さとう
22 (火)	むぎいりごはん きゅうにゅう ぶたにくのしょうがやき ごますあえ よしのじる	643 25.7 20.8 2.1	きゅうにゅう とりにく かたくりこ	ぶたにく あぶらあげ	たまねぎ しょうが ほうれんそう にんじん キャベツ だいこん こまつな	にんじん だいこん	こめ サラダあぶら さとう さといも かたくりこ	むぎ しらたき ごま かたくりこ
23 (水)	シュガートースト きゅうにゅう ミートボールとやさいのカレーに ゆでやさい	650 21.4 25.1 2.4	きゅうにゅう ベーコン	ミートボール	にんじん たまねぎ グリーンピース キャベツ ブロッコリー	たまねぎ キャベツ	しょくパン グラニューとう サラダあぶら	マーガリン じゃがいも さとう
24 (木)	むぎいりごはん きゅうにゅう いわしのおかかに いそべあえ みそけんちんじる	618 24.6 18.5 2.2	きゅうにゅう かつおぶし とうふ みそ	いわし のり かつおぶし	ほうれんそう だいこん にんじん ごぼう こまつな	キャベツ にんじん こまつな	こめ こんにゃく サラダあぶら	むぎ じゃがいも
25 (金)	むぎいりごはん きゅうにゅう ぶたキムチいため ぎょうざスープ おこめのパバロア(みかん)	651 21 19.8 1.7	きゅうにゅう ぶたにく	ぶたにく	にら しいたけ ほうれんそう ねぎ みかん	キャベツ にんじん はくさい みかん	こめ サラダあぶら はるさめ	むぎ こむぎこ さとう
28 (月)	むぎいりごはん ハヤシライス きゅうにゅう ゆでやさい セノビーゼリー	683 20.3 19.7 2.3	ぶたにく きゅうにゅう	たまねぎ マッシュルーム パセリ ほうれんそう キャベツ	にんじん にんじん トマト ほうれんそう	こめ サラダあぶら こむぎこ	むぎ バター	
30 (水)	ココアあげパン きゅうにゅう ポークポトフ ゆでやさい	641 22.9 22.4 2.4	ココア ぶたにく	きゅうにゅう ウインナー	たまねぎ キャベツ セロリ さやいんげん こまつな とうもろこし	にんじん たまねぎ セロリ	コッペパン サラダあぶら	さとう じゃがいも

★献立に表示してある栄養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。

★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653kcal 蛋白質24.4g 脂質20.5g 塩分2.2g です。

したに せんが ひいてある りょうりは、きゅうしょくポストに リクエストが あった りょうりです。

給食回数	16回
米飯	12回
県産米粉パン	1回
県産小麦パン	2回



今月のおしらせ



- 8日(火) 進級祝いこんだて
10日(木) 入学式
11日(金) 宮っ子ランチ
宇都宮市古賀志町(うつのみやししがしまち)
にある北條農園さんのたけのこを使用します。
14日(月) 1年生給食開始

宮っ子ランチ

令和7年度から、春夏秋冬の
宮っ子ランチに加え、各学校が選
定した地場産物を使用した給食を
『宮っ子ランチ』と呼び、毎月1
回実施することになりました。

今月の目標

ちからをあわせて じゅんびしよう

