



12月分 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	たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)	お も な ざ い り ょ う			
			ち や に く に な る	からだのちょうしをととのえる	ちからやねつのもとになる	
1 (月)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう とりにくのこうみやき ゆでやさ い みそけんちんじる	572 29.1 12.9 1.9	ぎゅうにゅう とりにく とうふ みそ かつおぶし	しょうが ほうれんそう もやし ごぼう	キャベツ にんじん だいこん こまつな	こめ むぎ こんにやく さといも サラダあぶら
2 (火)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう シューマイ にらとはるさめのいためもの とうふのちゅうかスープ	651 25.5 19.5 2.1	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご なると わかめ とうふ	たまねぎ にんじん しょうが ねぎ	にら しいたけ キャベツ	こめ むぎ こむぎこ はるさめ サラダあぶら さとう
3 (水)	コッペパン ぎゅうにゅう とりにくとさつまいものあげに やさいスープ	634 27.4 18.2 2.4	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	いちご パセリ キャベツ こまつな	にんじん たまねぎ もやし	コッペパン さとう かたくりこ さつまいも サラダあぶら
4 (木)	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 <u>バンサンスウ</u>	634 23.5 20 1.7	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とうにゅう	キャベツ にんじん ピーマン	ねぎ ほししいたけ もやし	こめ むぎ サラダあぶら さとう かたくりこ はるさめ ごまあぶら
5 (金)	みやっこランチ～ねぎ～ むぎいりごはん ぎゅうにゅう モロのわふうマリネ ゆでやさ い のっぺいじる	635 27.2 17.5 1.9	ぎゅうにゅう モロ とりにく かつおぶし	たまねぎ キャベツ こまつな ごぼう	きりほしだいこん にんじん だいこん ねぎ	こめ むぎ かたくりこ サラダあぶら さとう さといも こんにやく
8 (月)	むぎいりごはん セルフにしょくどん ぎゅうにゅう かぶとじゃがいものあられじる	674 28.4 19.3 2.0	たまご とりにく ぎゅうにゅう あぶらあげ かつおぶし	えだまめ かぶ にんじん こまつな	しょうが かぶのは しいたけ	こめ むぎ サラダあぶら さとう じゃがいも かたくりこ
9 (火)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう いわしのおかかに もやしとニラのごまあえ とんじる	661 28.8 21 2.2	ぎゅうにゅう いわし かつおぶし ぶたにく とうふ みそ	もやし にんじん ごぼう	にら だいこん こまつな	こめ むぎ ごま さとう さといも こんにやく サラダあぶら
10 (水)	6ねんせいリクエストきゅうしょく ココアあげパン ぎゅうにゅう ぶたにくのワインやき はるさめサラダ ABCスープ セノビーゼリー	745 27.5 25.1 3.0	ぎゅうにゅう ココア ぶたにく ベーコン	たまねぎ キャベツ こまつな しょうが	にんじん もやし パセリ	コッペパン さとう マカロニ はるさめ サラダあぶら
11 (木)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう <u>ハムカツ</u> からしあえ どさんこじる	685 23.8 17.5 3.0	ぎゅうにゅう ハム ぶたにく わかめ かつおぶし みそ	ほうれんそう にんじん ねぎ	もやし とうもろこし にんにく	こめ むぎ こむぎこ パンこ サラダあぶら はるさめ じゃがいも パター
12 (金)	むぎいりごはん セルフぶたどん ぎゅうにゅう あつやきたまご おひたし	651 25.4 20.4 2.2	ぶたにく ぎゅうにゅう たまご	たまねぎ ねぎ こまつな キャベツ	にんじん えだまめ もやし	こめ むぎ しらたき サラダあぶら さとう
15 (月)	むぎいりごはん <u>ポークカレー</u> ぎゅうにゅう かいそうサラダ <u>けんさん</u> ヨーグルト	694 21.9 19.8 2.1	ぶたにく チーズ ぎゅうにゅう かいそう ヨーグルト	たまねぎ グリーンピース キャベツ	にんじん にんにく とうもろこし	こめ むぎ サラダあぶら じゃがいも さとう
16 (火)	きょうどりょうり～やまぐちけん～ むぎいりごはん ぎゅうにゅう チキンチキンごぼう たくわんあえ おおひら	753 29.8 25.8 2.0	ぎゅうにゅう とりにく こおりとうふ あぶらあげ かつおぶし	ごぼう えだまめ ほうれんそう もやし たくわん れんこん にんじん ししいたけ	こめ むぎ さとう さといも ごま こんにやく	
17 (水)	コッペパン <u>チョコクリーム</u> ぎゅうにゅう プレーンオムレツ ゆでやさ い ミネストローネスープ	646 23 25.7 2.5	ぎゅうにゅう たまご ウィンナー だいず	キャベツ ブロッコリー セロリ	にんじん たまねぎ トマト	コッペパン チョコクリーム じゃがいも
18 (木)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう さばのカレーしょうゆやき ごますあえ けんちんじる	665 24.5 24.6 2.6	ぎゅうにゅう さば とうふ かつおぶし	ほうれんそう にんじん こまつな	キャベツ ごぼう だいこん	こめ むぎ しらたき サラダあぶら さとう ごま こんにやく さといも
19 (金)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう プルコギふういため チンゲンサイととうふのスープ <u>リンゴゼリー</u>	670 26.2 20.3 1.8	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ わかめ たまご	しょうが にら もやし チンゲンサイ	にんじん たまねぎ しいたけ ほししいたけ	こめ むぎ ごま さとう ごまあぶら
22 (月)	とうじこんだて むぎいりごはん セルフてんどん ぎゅうにゅう しおこんぶあえ まろやかみそじる	703 20.8 24.7 2.2	すけそうだら ぎゅうにゅう こんぶ あぶらあげ かつおぶし みそ とうにゅう	かぼちゃ きゅうり だいこん ねぎ	キャベツ にんじん ごぼう	こめ むぎ こむぎこ サラダあぶら こんにやく
23 (火)	むぎいりごはん セルフまーぼーとうふどん ぎゅうにゅう <u>あげぎょうざ</u> ナムル	664 23.8 21.9 1.8	とうふ ぶたにく みそ ぎゅうにゅう	トマト たけのこ にら ほうれんそう	たまねぎ にんじん ねぎ もやし	こめ むぎ サラダあぶら かたくりこ ごまあぶら さとう こむぎこ
24 (水)	シュガートースト ぎゅうにゅう ミートボールとやさ いのカレーに ゆでやさ い	645 23.1 22.5 2.6	ぎゅうにゅう ミートボール ベーコン	にんじん グリーンピース ブロッコリー	たまねぎ キャベツ とうもろこし	さとう マーガリン じゃがいも サラダあぶら グラニューとう
25 (木)	クリスマスこんだて むぎいりごはん ぎゅうにゅう <u>ハンバーグ</u> ゆでやさ い ようふうたまごスープ カップデザート	668 26.9 25.4 2.5	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ベーコン たまご とうにゅう	たまねぎ にんじん セロリ	キャベツ ブロッコリー	こめ むぎ じゃがいも かたくりこ さとう

★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659kcal 蛋白質25.2g 脂質20.6g 塩分2.1g です。

給食回数 19回
米飯 15回
県産小麦パン 4回

・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。



今月のおしらせ



5日(金) 宮っ子ランチ～ねぎ～
10日(水) 6年生リクエスト給食
16日(火) 郷土料理～山口県～

22日(月) 冬至献立
25日(木) クリスマス献立

今月の目標

じょうぶなからだをつくろう

