

4月 こんだてよいひょう



令和7年度

宇都宮市立陽東小学校

★印：地域学校園統一献立

ひづけ	こ ん だ て め い	エネルギー(1人1食) たんぱく質(g) 塩分(%) 炭水化物(g)	お も な ざ い り ょ う				ちようみりよう
			あかのしよくひん ちやにくになる	みどりのしよくひん からだのちようしをとのえる	きいろのしよくひん ちからやねつのもとなる		
8 (火)	むぎいりごはん ギョウにゅう いわしのごまみそに しおこんぶあえ かきたまじる	589 21.6 18.3 1.7	ギョウにゅう いわし こんぶ とうふ たまご	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ こまつな	ごめ むぎ でんぶん	しお コンソメ しょうゆ	
9 (水)	ピザトースト ギョウにゅう かいそうサラダ カレースープ	661 26.7 25.2 2.8	ギョウにゅう チーズ ウインナー わかめ とりこく	たまねぎ ピーマン マッシュルーム とうもろこし キャベツ にんじん	しよくパン ごまあぶら マカロニ じゃがいも サラダあぶら	しょうゆ す しお こしょう コンソメ カレーこ	
10 (木)	☆むぎいりごはん ギョウにゅう ギョウぎロール ナムル マーボー豆腐	631 24.3 18.9 1.9	ギョウにゅう とうふ とりこく みそ ぶたにく	ほうれんそう もやし にんじん にんにく たまねぎ しいたけ にら	ごめ むぎ こむぎこ サラダあぶら ごまあぶら ごま さとう	しょうゆ しお す トウバンジャン さけ オイスターソース	
11 (金)	むぎいりごはん ギョウにゅう やきとりふうあえもの いものこじる あじかつおふりかけ	693 29.8 20.8 2.2	ギョウにゅう とりこく ぶたにく とうふ みそ	ねぎ にんじん こまつな	ごめ むぎ サラダあぶら さといも こんにゃく	しょうゆ さけ みりん かつおだし	
14 (月)	むぎいりごはん セルフビビンバどん ギョウにゅう はるさめちゅうかスープ	637 25.2 22.6 2.3	ギョウにゅう ぶたにく とりこく	にんにく にんじん ほうれんそう もやし こまつな	ごめ むぎ ごまあぶら さとう ごま はるさめ	さけ しょうゆ す トリカラスープ しお ちゅうかスープのもと こしょう	
15 (火)	☆むぎいりごはん チキンカレー ギョウにゅう ゆでやさゐ 2しよくゼリー	709 23.2 20.4 2	ギョウにゅう とりこく	たまねぎ グリンピース にんにく キャベツ とうもろこし ブロッコリー	ごめ むぎ サラダあぶら じゃがいも	カレールウ しお ウスターソース す こしょう	
16 (水)	☆ごめこパン ギョウにゅう ゆでやさゐ とりこくとじゃがいものケチャップあゐ ヨーグルト	646 27.8 25.6 1.9	ギョウにゅう とりこく ヨーグルト	しょうが にんにく ほうれんそう キャベツ にんじん レモン	ごめこパン でんぶん サラダあぶら じゃがいも さとう ごま	さけ しょうゆ ケチャップ みりん コチュジャン す しお	
17 (木)	☆むぎいりごはん ギョウにゅう たらのごうしんやき だいこんのぼんずあゐ ぶたにくとごぼうのもの	612 28.3 16.5 1.7	ギョウにゅう たら ぶたにく	にんにく だいこん こまつな にんじん ごぼう いんげん	ごめ むぎ さとう ごまあぶら すりごま こんにゃく サラダあぶら	しょうゆ ぼんず しちみつとうがらし さけ	
18 (金)	☆むぎいりごはん セルフにしよくどん ギョウにゅう わかたけじる	634 29.5 19.7 2	ギョウにゅう とりこく たまご わかめ	グリンピース しょうが たけのこ にんじん えのき さやえんどう	ごめ むぎ サラダあぶら さとう	しお しょうゆ さけ かつおだし	
21 (月)	☆せきはん ギョウにゅう とりこくのみそつけやき いそべあゐ ごもくきんぴら おゐゐゼリー	672 24.4 18.5 2.1	ギョウにゅう とりこく みそ のり さつまあげ	ほうれんそう キャベツ もやし ごぼう にんじん れんこん	もちごめ ごめ ささげ さとう ごま こんにゃく サラダあぶら	しお みりん しょうゆ	
22 (火)	☆ハヤシライス ギョウにゅう ゆでやさゐ ミニフィッシュ	692 25.6 21.6 2.1	ギョウにゅう ぶたにく ミニフィッシュ	たまねぎ にんじん トマト パセリ ほうれんそう キャベツ	ごめ むぎ サラダあぶら マーガリン こむぎこ ごまあぶら	こしょう ケチャップ ハヤシルウ コンソメ ウスターソース す しお	
23 (水)	コッペパン ギョウにゅう いかのチリソースがけ だいこんのペペロンチーノふうサラダ たまごスープ	587 25.9 19.9 2.2	ギョウにゅう いか とりこく たまご	にんにく ねぎ だいこん もやし にんじん たまねぎ	コッペパン でんぶん サラダあぶら ごまあぶら さとう じゃがいも	しお こしょう しょう カンシャオシャーレン ケチャップ さけ す コンソメ	
24 (木)	☆むぎいりごはん ギョウにゅう モロのからあげ ゆでやさゐ なまあげとやさゐのにつけ	650 26.2 19.9 2.3	ギョウにゅう モロ なまあげ	キャベツ もやし こまつな にんじん たまねぎ しいたけ グリンピース たけのこ	ごめ むぎ さとう でんぶん サラダあぶら	しお す しょうゆ しちみつとうがらし	
25 (金)	むぎいりごはん ギョウにゅう ぶたにくとみややさゐいため ごますあゐ はるやさゐみそしる ソーダフロート	681 26.5 18.5 1.8	ギョウにゅう ぶたにく みそ	アスパラ トマト たまねぎ にんにく かんぴよう にんじん キャベツ とうもろこし	ごめ むぎ サラダあぶら さとう すりごま じゃがいも	しょうゆ す かつおだし	
28 (月)	☆むぎいりごはん ギョウにゅう ハンバーグ ゆでやさゐ みそしる	604 22.5 17.6 2.1	ギョウにゅう とりこく ぶたにく みそ とうふ	キャベツ にんじん こまつな たまねぎ	ごめ むぎ さとう サラダあぶら じゃがいも	ケチャップ あかワイン ウスターソース しお しょうゆ す かつおだし	
29 (火)	しょうわのひ						
30 (水)	☆スパゲティミートソース ギョウにゅう ゆでやさゐ はちみつレモンゼリー	689 24.1 21 1.9	ギョウにゅう とりこく	にんじん たまねぎ にんにく しょうが トマト グリンピース レモン	スパゲティー サラダあぶら マーガリン	あかワイン ケチャップ ウスターソース す しお こしょう	

「学校給食食材の放射性物質検査結果について」
キャベツ (栃木県宇都宮市)

放射性ヨウ素 不検出 (<20)
放射性セシウム 不検出 (<25)

★献立内容は、都合により変更することがあります。★栄養素量は、中学年の値です。★小学校中学年一人一回あたりの学校給食摂取基準

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	塩分相当量	食物繊維
	Kcal	g	%	mg	mg	mg	mg	μmg	mg	mg	mg	g	g
基準値	650	26.0	25~30	350	50	3.00	2.0	200	0.40	0.40	25	2.00	4.5
4月平均値	649	25.7	20.3	357	98	3.8	2.8	276	0.58	0.54	46	2.0	4.3

地域農産物 平石農産物直売所のみなさまに、地域の農産物を納めてもらっています。
4月 きゅうり キャベツ

☆地域学校園統一献立 4/10(木) 15(火) 16(水) 17(木) 18(金) 21(月) 22(火) 24(木) 28(月) 30(水)

