

12月 こんだてよていひょう



令和7年度

宇都宮市立隅東小学校

★印：地域学校園統一献立

ひづけ	こ ん だ て め い	エネルギー(100g) たんぱく質(10g) たんぱく質(10g) たんぱく質(10g)	あかのしよくひん ちやにくになる	お も な ざ い り ょ う みどりのしよくひん からだのちようしをととのえる	きいろのしよくひん ちからやねつのもとになる	ちょうみりよう
1 (月)	☆むぎいりごはん ぎゅうにゅう あじのねぎしおやき ごまあえ とんじる	652 27.8 20.6 2.1	ぎゅうにゅう あじ ぶたにく とろふ みそ	しゅんぎく キヤベツ にんじん だいこん ごぼう ねぎ	ごめ むぎ すりごま さとう さいとも こんにやく サラダあぶら	しお しょうゆ かつおだし
2 (火)	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 ナムル	664 27.4 22.9 1.7	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご	たまねぎ ねぎ にんじん ほうれんそう もやし	ごめ むぎ しらたき サラダあぶら さとう ごまあぶら	しょうゆ さけ す みりん
3 (水)	☆ナン ぎゅうにゅう ドライカレー ポテトスープ チーズ	548 28.2 19 2.5	ぎゅうにゅう だいずミート ベーコン チーズ	たまねぎ にんじん ピーマン あかピーマン きピーマン パセリ にんにく	ナン ごむぎこ サラダあぶら じゃがいも	カレーこ しお ケチャップ コンソメ ウスターソース こしょう
4 (木)	☆むぎいりごはん ぎゅうにゅう ハンバーグ ほうれんそうときのこのソテー ようふうたまごスープ	679 26.2 23.1 1.8	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにつく たまご	ほうれんそう にんじん しめじ えのき まいたけ とうもろこし たまねぎ にんじん	ごめ むぎ さとう マーガリン じゃがいも でんぶん	ケチャップ コンソメ あかワイン しお こしょう
5 (金)	☆むぎいりごはん セルフかきあげどん ぎゅうにゅう しおこんがええ まろやかみそしる	667 21.4 21 1.8	ぎゅうにゅう こんぶ とうふ みそ とうにゅう	キヤベツ はくさい だいこん にんじん ごぼう しゅんぎく たまねぎ	ごめ むぎ こむぎこ サラダあぶら さとう こんにやく	しょうゆ みりん さけ しお かつおだし しょうゆ コンソメ
8 (月)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう とりにつくのみそつけやき いそべあえ きりぼしだいこんのにつけ	629 24.3 19.5 1.7	ぎゅうにゅう とりにつく のり さつまあげ あぶらあげ みそ	しょうが ほうれんそう ほうれんそう はくさい キヤベツ にんじん きりぼしだいこん	ごめ むぎ サラダあぶら さとう	しょうゆ す みりん
9 (火)	☆むぎいりごはん ぎゅうにゅう あげぎょうざ パンサンスウ マーボーどうふ	663 27.2 20.2 1.8	ぎゅうにゅう どうふ みそ	キヤベツ にんじん もやし にんにく たけのこ たまねぎ しいたけ ねぎ	ごめ むぎ こむぎこ サラダあぶら はるさめ さとう ごまあぶら	す からし しょうゆ しお さけ トウバンジャン オイスターソース
10 (水)	やさいみそラーメン ぎゅうにゅう チョレギふうサラダ とちぎけんさんヨーグルト	607 30.1 18.7 2.7	ぎゅうにゅう とりにつく ヨーグルト	もやし にんじん きくらげ キヤベツ とうもろこし ねぎ ほうれんそう	サラダあぶら ラーメン	しお とりガラスープのもと みそラーメンスープのもと ナムルドレッシング
11 (木)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう はつぼうさい はるさめちゅうかスープ パナナのスティックケーキ	658 27.5 19 1.8	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにつく いか だいずミート	しょうが ほうれんそう ピーマン にんじん しいたけ たけのこ にんじん えのき	ごめ むぎ でんぶん サラダあぶら はるさめ ごまあぶら パナナのスティックケーキ	しお しょうゆ とりガラスープのもと コンソメ こしょう
12 (金)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう きだいフライ ポイルキヤベツ さといものちゅうかに	666 27.9 17.9 2	ぎゅうにゅう きだい たまご とりにつく	キヤベツ だいこん にんじん にんにく	ごめ むぎ こむぎこ パンこ サラダあぶら さといも こんにやく	ちゅうのうソース しょうゆ さけ みりん コンソメ
15 (月)	☆むぎいりごはん ぎゅうにゅう ぶたにくとだいこんのにも のからしあえ なつとう	634 26.8 19.8 1.5	ぎゅうにゅう ぶたにく なつとう	だいこん にんじん しょうが しょうが もやし はくさい こまつな	ごめ むぎ サラダあぶら ざらめ ごま	しょうゆ さけ からし なつとうのたれ
16 (火)	☆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 のつべいじる	601 29.2 15.1 2.1	ぎゅうにゅう モロ とりにつく	たまねぎ ほうれんそう キヤベツ にんじん だいこん ごぼう ねぎ	ごめ むぎ さとう サラダあぶら さいとも こんにやく でんぶん	す しょうゆ しちみつがらし しお かつおだし
17 (水)	コッペパン チョコクリーム ぎゅうにゅう ポークポトフ ゆでやさい アセロラミルクゼリー	697 26.1 27.4 2.2	ぎゅうにゅう とりにつく わかめ	にんじん たまねぎ キヤベツ いんげん とうもろこし	コッペパン チョコクリーム じゃがいも サラダあぶら アセロラミルクゼリー	とりガラスープのもと しお しょうゆ す かつおだし
18 (木)	おべんとうのひ					
19 (金)	☆ごくごはん チキンカレー ぎゅうにゅう ゆでやさい ミルメークコーヒー	713 24.7 21.6 1.8	ぎゅうにゅう とりにつく	たまねぎ グリンピース にんにく キヤベツ にんじん ブロッコリー とうもろこし	ごめ じゃがいも サラダあぶら ごま きび あけ おむぎ アマランサス ミルメークコーヒー	カレールー しお ケチャップ す しお こしょう
22 (月)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう さわらのゆずみそつけ ゆでやさい かぼちゃのそぼろに	664 28.1 18 1.6	ぎゅうにゅう とりにつく	キヤベツ もやし にんじん かぼちゃ	ごめ むぎ サラダあぶら さとう	ゆずみそだれ しお しょうゆ す
23 (火)	☆むぎいりごはん セルフにしよくどん ぎゅうにゅう かぶのあらじれる みかん	701 27.7 21.8 2	ぎゅうにゅう とりにつく たまご あぶらあげ	グリンピース しょうが かぶ にんじん しいたけ みかん	ごめ むぎ サラダあぶら さとう じゃがいも でんぶん	しお しょうゆ さけ かつおだし みりん
24 (水)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう ぶたキムチいため ワントンスープ まんでんだいず	652 28.7 17.3 2.1	ぎゅうにゅう ぶたにく だいずミート まんでんだいず	にら もやし キヤベツ しいたけ にんじん こまつな ねぎ	ごめ むぎ サラダあぶら ワンタン	キムチのもと しょうゆ ちゅうかスープのもと こしょう
25 (木)	パンズパン セルフてりやきチキンサンド ぎゅうにゅう ゆでやさい ほしのスープ セレクトデザート	686 28.7 22.9 2.2	ぎゅうにゅう とりにつく	キヤベツ にんじん こまつな たまねぎ とうもろこし パセリ	パンズパン さとう でんぶん サラダあぶら マカロニ じゃがいも セレクトデザート	しょうゆ みりん す しお こしょう しょうゆ す

みなさんが選んだデザートがつきます！

☆チョコレートケーキ ☆いちごケーキ
☆いちごゼリー ☆ボンデードーナツ



★献立内容は、都合により変更することがあります。★栄養量は、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 Kcal	たんぱく質 g	脂質 %	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	ビタミンA μmg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	塩分相当量 g	食物繊維 g
12月平均	654	27.1	20.3	355	96	3.3	2.9	261	0.61	0.60	36	1.9	4.5
基準値	650	26.0	18.1	350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	25	2.0	4.5

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。

12月 さといも キヤベツ はくさい だいこん ねぎ しゅんぎく

☆地域学校園統一献立 12/1(月) 3(水) 4(木) 5(金) 9(火) 15(月) 16(火) 19(金) 23(月)

「学校給食食材の放射性物質検査結果について」
にんじん (北海道富良野市)

放射性ヨウ素 定量下限値未満 (<20)
放射性セシウム 定量下限値未満 (<25)

