



1 月 分 給 食 献 立 予 定 表

宇都宮市立河内中学校

1月給食回数17回(米飯12回・米粉パン1回)

給食摂取基準エネルギー830kcal・タンパク25～40g・脂質22.8～27.3g

日 付	献 立 名	エネルギー(kcal) タンパク(g) 脂質(g)	主な材料					
			1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群
8 (水)	麦入りご飯 キーマカレー 牛乳 ゆで野菜(和風ドレッシング) ミニフィッシュ	868 34 22	大豆 牛肉	牛乳 わかめ 小魚 ヨーグルト	人参 トマト	セロリ コーン 玉ねぎ 生姜 キャベツ にんにく	米 麦	サラダ油
9 (木)	朝焼きハン イチゴジャム 牛乳 あじのチーズ焼き ゆで野菜(ごまドレッシング) フルーツポンチ	835 33 26.5	鰯	牛乳 チーズ	人参 小松菜	マッシュルーム 玉ねぎ コーン みかん バイン もも キャベツ	砂糖 サイダー いちごゼリー 小麦粉	
10 (金)	キムタクチャーハン 牛乳 シューマイ おひたし トックススープ	830 34.7 22.1	豚肉 鶏肉 鶏卵 かつお節	牛乳	ほうれん草 人参 チンゲン菜	葱 干しいたけ 白菜 もやし 大根	米 麦 トック 小麦粉	ごま油
14 (火)	スパゲティー ツナトマトソース 牛乳 白菜スープ ホットケーキ はちみつ&マーガリン	807 34.4 19.7	まぐろツナ 豚肉	牛乳	人参 トマト パセリ 小松菜	玉ねぎ もやし 干しいたけ 筍 白菜 にんにく	小麦粉 ホットケーキ はちみつ	オリーブオイル マーガリン
15 (水)	麦入りご飯 牛乳 白身魚の味噌チーズ焼き からしあえ 味噌汁	831 38.7 22.9	鰹	牛乳 チーズ わかめ	パセリ 人参 ほうれん草	大根 もやし 玉ねぎ	米 麦 春雨	ごま マヨネーズ
16 (木)	麦入りご飯 牛乳 大きなとんかつ 中濃ソース ボイルキャベツ 味噌汁	831 33.9 24.1	豚肉 味噌 豆腐 かつお節	牛乳	にら	キャベツ しめじ	米 麦 小麦粉	サラダ油
17 (金)	麦入りご飯 牛乳 さばのねぎみそ焼き ごま和え 味噌汁 オレンジ	809 34.1 18.6	鯖 味噌 かつお節	牛乳 わかめ	ほうれん草 人参	葱 キャベツ 玉ねぎ 生姜 キャベツ オレンジ	米 麦 砂糖 じゃが芋	ごま
20 (月)	【宮っこランチ】 麦入りご飯 牛乳 里芋コロッケ ゆずゼリー もやしとにらのごまあえ かんぴょうの卵とじ	871 27 23.5	鶏卵 味噌 かつお節	牛乳	人参 にら ほうれん草	干びょう もやし 葱 ゆず	米 麦 里芋 砂糖 ゼリー	サラダ油
21 (火)	【給食委員好き嫌い克服メニュー】 きのこカツカレー 牛乳 彩りパブリカの炒め物 みかん	893 29.5 24	牛肉 豚肉	牛乳 チーズ	人参 トマト 赤・黄パブリカ ピーマン グリーンピース	玉ねぎ みかん 舞茸 しめじ マッシュルーム	米 麦 じゃが芋	サラダ油
22 (水)	【自衛隊メニュー】 麦入りご飯 牛乳 鶏肉のから揚げ(空上げ) からし和え めっぺ汁	863 37.8 26.5	鶏肉 豚肉 豆腐 かつお節	牛乳 青のり	人参 小松菜	もやし 大根 葱 白菜 ごぼう	米 麦 でん粉 里芋 こんにゃく	サラダ油
23 (木)	【世界の料理アイルランドメニュー】 ソフトフランスパン ソフトチーズ 牛乳 野菜スープ フィッシュ&チップス ゆで野菜(イタリアンドレッシング) 紅茶プリン	891 34.7 40.7	鰹 豚肉	牛乳 チーズ	人参 ブロッコリー 小松菜	もやし 玉ねぎ コーン キャベツ	小麦粉 でん粉 じゃが芋 砂糖	サラダ油 生クリーム
24 (金)	【学校園統一メニュー】 麦入りご飯 牛乳 焼き鳥風和え物 からし和え なめこ汁 いちごムース ふりかけ	850 38.3 21.9	鶏肉 生揚げ 味噌 かつお節	牛乳 のり	人参 小松菜	葱 しいたけ 大根 生姜 いちご	米 麦 砂糖 里芋 ゼリー	サラダ油
27 (月)	麦入りごはん 牛乳 鶏肉のから揚げ ゆで野菜(青じそドレッシング) かき玉スープ	833 31.3 28.2	鶏肉 豆腐 鶏卵	牛乳 わかめ	人参 ブロッコリー	キャベツ しめじ 生姜 葱	米 麦 でん粉	サラダ油
28 (火)	米粉パン チョコ 牛乳 ササミチーズフライ ゆで野菜(和風ドレッシング) フルーツヨーグルト	832 31.6 31.8	鶏ささみ	牛乳 ヨーグルト チーズ	人参 小松菜	コーン バイン みかん もも ナタデココ キャベツ	米粉パン 砂糖 チョコレート	サラダ油
29 (水)	麦入りごはん 牛乳 さんまの梅煮 磯辺和え にら卵汁 いちごアイス ひじきぱっぱ	861 29.5 22.4	さんま かつお節 鶏卵	牛乳 のり ひじき	ほうれん草 にら 人参	キャベツ もやし 玉ねぎ 干びょう 梅 いちご	米 麦	生クリーム
30 (木)	麦入りご飯 牛乳 鶏飯丼 レタス 道産子汁 つぶつぶレモンゼリー	849 33.2 22.1	鶏肉 味噌 豚肉 かつお節	牛乳 わかめ	人参	にんにく コーン りんご レタス 生姜 もやし 葱 レモン	米 麦 じゃが芋 ゼリー	サラダ油 バター
31 (金)	揚げパン 牛乳 チーズオムレツ ゆで野菜(韓国ドレッシング) ワンタンスープ	802 30.4 31.7	鶏卵 豚肉	牛乳	人参 小松菜	コーン 葱 もやし 白菜 キャベツ	小麦粉 砂糖	サラダ油 ココア

*献立の平均値 ・エネルギー844(kcal)・タンパク質33.3g・脂質25.2g・カルシウム386mg

*都合によりメニューの変更があります。

*太字はクラスのリクエストメニューです。

1 月の産地情報

宇都宮市

栃木県

その他

- ・米
- ・もやし
- ・しいたけ
- ・葱
- ・牛乳
- ・味噌
- ・牛肉
- ・にら
- ・大豆
- ・豚肉
- ・ごぼう
- ・小松菜
- ・豆腐、油揚げ【大豆】(アメリカ)
- ・鶏肉(国産)
- ・グリーンピース(ニュージーランド)
- ・コーン(アメリカ)
- ・にんにく(青森)・しょうが(高知)

1月放射性物質検査の食材

・1月29日(水)
「長ねぎ」

放射性物質検査の結果

・12月3日(火)
「大根」
ヨウ素・セシウム不検出

*他の食材に関しては、学校の掲示版に掲示いたします。

