



令和 7年度 1月分 給食献立予定表



宇都宮市立清原東小学校

給食実施回数 16回(米飯13回/米粉パン1回/県産小麦パン3回) ※食物アレルギーを新たに発症した場合は、すぐに学校にお知らせください。

にちよう日(曜)	こんだてめい献立名	エネルギーのもとになる	おもに体をつくる	おもに体の調子を整える	アレルギー(調味料も含む)	えいようか栄養価
8(木)	主食 むぎい はん 麦入りご飯	せいはいくまい はくぼくまい 精白米・白麦米				エネルギー(kcal)
	その他 ギョウにユウ 牛乳		ギョウにユウ 牛乳		にゅう 乳	686
	主菜 いわしのうめ に 梅煮	さとう かたくりに 砂糖・片栗粉	いわし	ばいにく 梅肉・しそ	こむぎ だいず 小麦・大豆	たんぱく質(g)
	副菜 ゆかりあえ			キャベツ・人参・しそ		25.8
	副菜 セルフごもく 五目	こんにやく さとう あぶら こんにやく・砂糖・油	あぶらあ 油揚げ・鶏肉	かにんじん 人参・かみぶよう・ごぼう・グリーンピース	こむぎ だいず とりにく 小麦・大豆・鶏肉	しじつ 脂質(g)
	その他 こうはく 紅白ゼリー	さとう 砂糖		いちご クランベリー		21.3
9(金)	主食 むぎい はん 麦入りご飯	せいはいくまい はくぼくまい 精白米・白麦米				エネルギー(kcal)
	その他 ギョウにユウ 牛乳		ギョウにユウ 牛乳		にゅう 乳	663
	主菜 ぶたにく しょうが や 豚肉の生姜焼き	あぶら 油	ぶたにく 豚肉	たま 玉ねぎ	こむぎ だいず ぶたにく 小麦・大豆・豚肉	たんぱく質(g)
	副菜 だいこん いそべ 大根の磯辺あえ	さとう 砂糖・ごま・ごま油	のり 海苔	だいこん 大根	こむぎ 小麦・ごま・だいず 小麦・大豆	27.7
	副菜 みそ 味噌けんちん汁	さといも 里芋・こんにやく・油	とうふ みそ 豆腐・味噌・かつお節	だいこん 人参・ごぼう・小松菜	だいず 大豆	しじつ 脂質(g)
						21.2
12(月)	成人の日					
13(火)	主食 むぎい はん 麦入りご飯	せいはいくまい はくぼくまい 精白米・白麦米				エネルギー(kcal)
	主菜 ジャンバラヤ(具)	あぶら 油	とりにく 鶏肉	セロリ・玉ねぎ・パプリカ・ズッキーニ・トマト	とりにく 鶏肉	633
	その他 ギョウにユウ 牛乳		ギョウにユウ 牛乳		にゅう 乳	たんぱく質(g)
	副菜 ポテトスープ	じゃがいも	とりにく 鶏肉	にんじん たま 人参・玉ねぎ・コーン・小松菜	こむぎ だいず 小麦・大豆・鶏肉・豚肉	24.5
	その他 みかん			みかん		しじつ 脂質(g)
						15.4
14(水)	主食 むぎい はん 麦入りご飯	せいはいくまい はくぼくまい 精白米・白麦米				エネルギー(kcal)
	その他 ギョウにユウ 牛乳		ギョウにユウ 牛乳		にゅう 乳	611
	主菜 や ざかなあかうおかつづけ 焼き魚(赤魚粕漬)		あかうおかつづけ 赤魚粕漬			たんぱく質(g)
	副菜 おひたし			ほうれん草・白菜・人参・もやし	こむぎ だいず 小麦・大豆	25.8
	副菜 ぶたにく に 豚肉とじゃがいもの煮つけ	じゃがいも・しらたき・あぶら 油	ぶたにく 豚肉	にんじん たま 人参・玉ねぎ・グリーンピース	こむぎ だいず ぶたにく 小麦・大豆・豚肉	しじつ 脂質(g)
						13.5
15(木)	主食 むぎい はん 麦入りご飯	せいはいくまい はくぼくまい 精白米・白麦米				エネルギー(kcal)
	主菜 きつね丼(具)	しらたき あぶら さとう しらたき・油・砂糖	あぶらあ 油揚げ	たま 玉ねぎ・人参・ねぎ・枝豆	こむぎ だいず 小麦・大豆	650
	その他 ギョウにユウ 牛乳		ギョウにユウ 牛乳		にゅう 乳	たんぱく質(g)
	副菜 とんじる 豚汁	さといも 里芋・こんにやく・あぶら 油	ぶたにく とうふ みそ 豚肉・豆腐・味噌・かつお節	にんじん だいこん 人参・大根・ごぼう・小松菜	だいず ぶたにく 大豆・豚肉	24.2
						しじつ 脂質(g)
						20.6
16(金)	主食 はちみつパン	パン・はちみつ			こむぎ にゅう 小麦・乳	エネルギー(kcal)
	その他 ギョウにユウ 牛乳		ギョウにユウ 牛乳		にゅう 乳	613
	主菜 ハンガリアシチュー	じゃがいも あぶら じゃがいも・油	とりにく ぶたにく 鶏肉・豚肉	たま 玉ねぎ・人参・グリーンピース	こむぎ だいず とりにく ぶたにく 小麦・大豆・鶏肉・豚肉	たんぱく質(g)
	副菜 ゆで野菜(フレンチドレ)	あぶら 油		にんじん 人参・キャベツ・ブロッコリー・コーン		21.3
						しじつ 脂質(g)
						18.9
19(月)	主食 むぎい はん 麦入りご飯	せいはいくまい はくぼくまい 精白米・白麦米				エネルギー(kcal)
	その他 ギョウにユウ 牛乳		ギョウにユウ 牛乳		にゅう 乳	693
	主菜 やさい あ 野菜かき揚げ	こむぎこ あぶら 小麦粉・油		たま 玉ねぎ・人参・ごぼう・春菊	こむぎ だいず 小麦・大豆	たんぱく質(g)
	副菜 いそべ 磯辺あえ		のり 海苔	ほうれん草・キャベツ・もやし	こむぎ だいず 小麦・大豆	19.1
	副菜 ごもく 五目きんぴら	こんにやく さとう あぶら こんにやく・砂糖・油	さつま揚げ とりにく 鶏肉	ごぼう にんじん だいこん 人参・大根	こむぎ だいず とりにく 小麦・大豆・鶏肉	しじつ 脂質(g)
						23.8



令和 7年度 1月分 給食献立予定表

宇都宮市立清原東小学校



給食実施回数 16回(米飯 13回/米粉パン 1回/県産小麦パン 3回) ※食物アレルギーを新たに発症した場合は、すぐに学校にお知らせください。

にちよう日(曜)	こんだてめい献立名	エネルギーのもとになる	おもに体をつくる	おもに体の調子を整える	アレルギー(調味料も含む)	えいようか栄養価
20(火)	主食 麦入りご飯	せいはくまい はくばくまい 精白米・白麦米				エネルギー(kcal)
	その他 牛乳		ぎゅうにゅう牛乳		にゅう乳	644
	主菜 豚肉と生揚げの味噌炒め	あぶら さとう油・砂糖	ぶたにく なまあ 味噌 豚肉・生揚げ・味噌	はくさい にんじん たけのこ 白菜・人参・ねぎ・筍・にら	こむぎ 小豆 大豆 豚肉	たんぱく質(g)
	副菜 わかめスープ		とうふ わかめ・豆腐	チンゲン菜・人参・玉ねぎ	こむぎ 小豆 大豆 豚肉	23.5
	その他 セノビーゼリー	ゼリー	にゅうせいひん 乳製品	レモン果汁	にゅう乳	脂質(g)
						17.9
21(水)	主食 麦入りご飯	せいはくまい はくばくまい 精白米・白麦米				エネルギー(kcal)
	その他 牛乳		ぎゅうにゅう牛乳		にゅう乳	649
	主菜 焼き鳥風和え物	あぶら さとう油・砂糖	とりにく ぶたにく 鶏肉・豚肉	たまご 人参 ねぎ 玉ねぎ・人参・ねぎ	こむぎ 小豆 大豆 豚肉	たんぱく質(g)
	副菜 道産子汁	じゃがいも 油 マーガリン	ぶたにく わかめ 味噌 豚肉・わかめ・味噌・かつお節	人参 もやし コーン ねぎ	大豆 豚肉	30.0
						脂質(g)
						15.6
22(木)	主食 麦入りご飯	せいはくまい はくばくまい 精白米・白麦米				エネルギー(kcal)
	その他 牛乳		ぎゅうにゅう牛乳		にゅう乳	621
	主菜 さわらの照り焼き	さとう砂糖	さわら		こむぎ 小豆 大豆	たんぱく質(g)
	副菜 ごまあえ	ごま 砂糖		こまつな 小松菜 キヤベツ 人参 もやし	こむぎ 小豆 大豆	27.0
	副菜 大根とこんにゃくの炒め煮	こんにゃく 砂糖 油	とりにく 鶏肉	だいこん 人参 さやいんげん	こむぎ 小豆 鶏肉	脂質(g)
						17.5
23(金)	主食 パン	コッペパン			こむぎ 小豆 乳	エネルギー(kcal)
	副菜 フルーツクリームサンド		なま 生クリーム	いちご	にゅう 小豆 乳 大豆	624
	その他 牛乳		ぎゅうにゅう牛乳		にゅう乳	たんぱく質(g)
	主菜 チキンピカタ		とりにく 鶏肉・チーズ	パセリ	にゅう 小豆 鶏肉 りんご	30.3
	副菜 ゆで野菜(ナムルドレ)	ドレッシング		キャベツ 人参 小松菜 コーン	こむぎ 小豆 大豆 鶏肉 豚肉	脂質(g)
						19.7
26(月)	全国給食週間献立					エネルギー(kcal)
	主食 麦入りご飯	せいはくまい はくばくまい 精白米・白麦米				611
	その他 牛乳		ぎゅうにゅう牛乳		にゅう乳	たんぱく質(g)
	主菜 焼き魚(鮭)		しやけ 鮭		さけ	31.0
	副菜 おひたし			はくさい にんじん 白菜・人参・ほうれん草・もやし	こむぎ 小豆 大豆	脂質(g)
	副菜 すいとん	こむぎ 小麦粉	とりにく かつお節 鶏肉・かつお節	だいこん 人参 小松菜	こむぎ 小豆 鶏肉	14.5
27(火)	全国給食週間献立					エネルギー(kcal)
	主食 麦入りご飯	せいはくまい はくばくまい 精白米・白麦米				668
	主菜 ポークカレー	じゃがいも 油	ぶたにく 豚肉・チーズ	たまご 人参 グリーンピース	こむぎ 小豆 大豆 豚肉 りんご	たんぱく質(g)
	その他 牛乳		ぎゅうにゅう牛乳		にゅう乳	21.8
	副菜 パンサンスウ	はるさめ さとう 春雨・砂糖・ごま油		キャベツ 人参 もやし	こむぎ 小豆 大豆	脂質(g)
						19.6
28(水)	全国給食週間献立					エネルギー(kcal)
	主食 パン(いちごジャム)	パン 砂糖		いちご	こむぎ 小豆 乳	699
	その他 牛乳		ぎゅうにゅう牛乳		にゅう乳	たんぱく質(g)
	主菜 あじフライ	パン粉 油 砂糖 片栗粉 小麦粉	あじ	たまご 玉ねぎ	こむぎ 小豆 大豆 りんご	27.5
	副菜 ボイルキャベツ			キャベツ 人参		脂質(g)
	副菜 ポタージュ	こむぎ 小麦粉 マーガリン	ぎゅうにゅう 牛乳 鶏肉	人参 玉ねぎ コーン パセリ	こむぎ 小豆 大豆 鶏肉 豚肉	24.8
29(木)	全国給食週間献立					エネルギー(kcal)
	主食 ゆでスパゲッティ(ソフト麺)	こむぎ 小麦粉			こむぎ 小麦	625
	主菜 ミートソース	あぶら 小麦粉 マーガリン	とりにく ぶたにく 鶏肉・豚肉・チーズ	たまご 人参 トマト グリーンピース	小豆 乳 大豆 鶏肉 豚肉 りんご	たんぱく質(g)
	その他 牛乳		ぎゅうにゅう牛乳		にゅう乳	29.3
	副菜 ゆで野菜(フレンチドレ)	あぶら 油		キャベツ 人参 ブロッコリー もやし		脂質(g)
						20.2



うつのみやしりつきよはらひがしょうがっこう
宇都宮市立清原東小学校

都合により献立が変更になる場合があります。

※小学校中学年一人一回あたりの給食摂取基準は、エネルギー650kcal、たんぱく質26.0g、脂質18.1g、塩分2.0g未満（低学年は0.8倍・高学年は1.2倍になります。）

今月の平均はエネルギー646kcal、たんぱく質25.5g、脂質18.8g、塩分2.0gになります。