

れいわ ねんど がつぶん きゅうしょくこんだてよていひょう
令和7年度 1月分 給食献立予定表
 うつのみやしりつきよはらひがしうがっこう
宇都宮市立清原東小学校

きゅうしょくじっかいかいすう かいべいはん かい こめこ かい けんさんこむぎ かい
 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) しょくもつ あら はつしょう ばあい
 ※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	からだ おもに体をつくる	からだ おもに体の調子を整える	アレルゲン (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	せいはくまい はくばくまい 精白米・白麦米				エネルギー (kcal) 686
	その他 ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう 牛乳		にゅう 乳	
	主菜 いわしの梅煮	さとう かたくりこ 砂糖・片栗粉	いわし	ぱいにく 梅肉・しそ	こむぎ だいす 小麦・大豆	
	副菜 ゆかりあえ			キャベツ・人参・しそ		
	副菜 セルフ五目	こんにゃく・砂糖・油	あぶらあ とりにく 油揚げ・鶏肉	なげのんじん・かんぴょう・ごぼう・グリーンピース	こむぎ だいす とりにく 小麦・大豆・鶏肉	
	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		
9(金)	主食 むぎい はん 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) 663
	その他 ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう 牛乳		にゅう 乳	
	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 だいす ぶたにく 小麦・大豆・豚肉	
	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 だいす 小麦・ごま・大豆	
	副菜 みそ 味噌けんちん汁	さといも 芋・こんにゃく・油	とうふ 豆腐・味噌・かつお節	だいこん にんじん 大根・人参・ごぼう・小松菜	だいす 大豆	
12(月)	成人の日					
13(火)	主食 むぎい はん 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) 633
	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	
	その他 ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう 牛乳		にゅう 乳	
	副菜 ポテトスープ	じやかいも	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 だいす とりにく 小麦・大豆・鶏肉・豚肉	
	その他 みかん			みかん		
14(水)	主食 むぎい はん 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) 611
	その他 ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう 牛乳		にゅう 乳	
	主菜 や ざかなあかうおかすづけ 焼き魚(赤魚粕漬)		あかうおかすづけ 赤魚粕漬			
	副菜 おひたし			ほうれん草・白菜・人参・もやし	こむぎ だいす 小麦・大豆	
	副菜 ぶたにく に 豚肉とじゃがいもの煮つけ	じやかいも・しらたき・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 だいす ぶたにく 小麦・大豆・豚肉	
15(木)	主食 むぎい はん 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) 650
	主菜 きつね丼(具)	あぶら さとう しらたき・油・砂糖	あぶらあ 油揚げ	たま にんじん 玉ねぎ・人参・ねぎ・枝豆	こむぎ だいす 小麦・大豆	
	その他 ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう 牛乳		にゅう 乳	
	副菜 とんじる 豚汁	さといも 里芋・こんにゃく・油	ぶたにく とうふ 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	だいす ぶたにく 大豆・豚肉	
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) 613
	その他 ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう 牛乳		にゅう 乳	
	主菜 ハンガリアシチュー	じやかいも・油	とりにく ぶたにく 鶏肉・豚肉	たま にんじん 玉ねぎ・人参・グリーンピース	こむぎ だいす とりにく 小麦・大豆・鶏肉・豚肉	
	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・プロッコリー・コーン		
19(月)	主食 むぎい はん 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) 693
	その他 ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう 牛乳		にゅう 乳	
	主菜 やさい 野菜かき揚げ	こむぎこ あぶら 小麦粉・油		たま にんじん 玉ねぎ・人参・ごぼう・春菊	こむぎ だいす 小麦・大豆	
	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 だいす 小麦・大豆	
	副菜 ごもく 五目きんぴら	こんにゃく・砂糖・油	あぶら さつま揚げ・鶏肉	にんじん だいこん ごぼう・人参・大根	こむぎ だいす とりにく 小麦・大豆・鶏肉	

れいわ
ねんど
がつぶん
きゅうしょくこんだてよていひょう
令和7年度 1月分 給食献立予定表
がつぶん
きゅうしょくこんだてよていひょう

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

※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	からだ おもに体をつくる	からだ おもに体の調子を整える	アレルゲン (調味料も含む)	えいようか 栄養価
20(火)	主食 むぎい はん 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) 644
	その他 ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう 牛乳		にゅう 乳	
	主菜 ぶたにく なまあ 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 豚肉・生揚げ・味噌	はくまい にんじん 白菜・人参・ねぎ・筍・にら	こむぎ・ごま・だいず・豚肉	たんぱく質(g) 23.5 17.9
	副菜 わかめスープ		わかめ・豆腐	チングン葉・人参・玉ねぎ	こむぎ・ごま・だいず・豚肉	
	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	
21(水)	主食 むぎい はん 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) 649
	その他 ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう 牛乳		にゅう 乳	
	主菜 や とりふう 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 玉ねぎ・人参・ねぎ	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) 30.0 15.6
	副菜 どさんこじる 道産子汁	あぶら じやがいも・油・マーガリン	ぶたにく みそ 豚肉・わかめ・味噌・かつお節	にんじん 人参・もやし・コーン・ねぎ	だいす 大豆・豚肉	
22(木)	主食 むぎい はん 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) 621
	その他 ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう 牛乳		にゅう 乳	
	主菜 て や さわらの照り焼き	さとう 砂糖	さわら		こむぎ 小麦・大豆	たんぱく質(g) 27.0 17.5
	副菜 ごまあえ	ごま・砂糖		こまつな 小松菜・キャベツ・人参・もやし	こむぎ 小麦・ごま・大豆	
	副菜 だいこん 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 小麦・大豆・鶏肉	
23(金)	主食 パン	コッペパン			こむぎ 小麦・乳	エネルギー (kcal) 624
	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 乳・大豆	
	その他 ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう 牛乳		にゅう 乳	たんぱく質(g) 30.3 19.7
	主菜 チキンピカタ		とりにく 鶏肉・チーズ	パセリ	にゅう 乳・大豆・鶏肉・りんご	
	副菜 ゆで野菜(ナムルドレ)	ドレッシング		にんじん キャベツ・人参・小松菜・コーン	こむぎ 小麦・ごま・だいず・鶏肉・豚肉	
26(月)	全国給食週間献立					エネルギー (kcal) 611
	主食 むぎい はん 麦入りご飯	せいはくまい はくばくまい 精白米・白麦米			にゅう 乳	
	その他 ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう 牛乳		にゅう 乳	たんぱく質(g) 31.0 14.5
	主菜 や ざかなしゃけ 焼き魚(鮭)		しゃけ 鮭		さけ	
	副菜 おひたし			はくまい にんじん 白菜・人参・ほうれん草・もやし	こむぎ 小麦・大豆	
27(火)	副菜 すいとん	こむぎ 小麦粉	とりにく 鶏肉・かつお節	だいこん 人参・小松菜	こむぎ 小麦・大豆・鶏肉	エネルギー (kcal) 668
	全国給食週間献立					
	主食 むぎい はん 麦入りご飯	せいはくまい はくばくまい 精白米・白麦米				たんぱく質(g) 21.8 19.6
	主菜 ポークカレー	あぶら じゃがいも・油	ぶたにく 豚肉・チーズ	たま 玉ねぎ・人参・グリーンピース	こむぎ 小麦・乳・大豆・豚肉・りんご	
	その他 ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう 牛乳		にゅう 乳	
28(水)	副菜 パンサンスウ	はるさめ さとう 春雨・砂糖・ごま油		にんじん キャベツ・人参・もやし	こむぎ 小麦・ごま・大豆	たんぱく質(g) 27.5 24.8
	全国給食週間献立					
	主食 パン(いちごジャム)	パン・さとう パン・砂糖		いちご	こむぎ 小麦・乳	
	その他 ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう 牛乳		にゅう 乳	
	主菜 あじフライ	あぶら あぶら パン粉・油・砂糖・片栗粉・小麦粉	あじ	たま 玉ねぎ	こむぎ 小麦・大豆・りんご	
29(木)	副菜 ボイルキャベツ			にんじん キャベツ・人参		エネルギー (kcal) 625
	副菜 ポタージュ	こむぎ 小麦粉・マーガリン	ぎゅうにゅうににく 牛乳・鶏肉	にんじん 人参・玉ねぎ・コーン・パセリ	こむぎ 小麦・乳・大豆・鶏肉・豚肉	
	全国給食週間献立					
	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	たんぱく質(g) 29.3 20.2
	主菜 ミートソース	あぶら こむぎ 油・小麦粉・マーガリン	とりにく 鶏肉・豚肉・チーズ	たま 玉ねぎ・人参・トマト・グリーンピース	こむぎ 小麦・乳・大豆・鶏肉・豚肉・りんご	
	その他 ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう 牛乳		にゅう 乳	
	副菜 ゆで野菜(フレンチドレ)	あぶら 油		にんじん キャベツ・人参・ブロッコリー・もやし		



れいわ ねんど がつぶん きゅうよくこんだてよていひょう 令和 7年度 1月分 給食献立予定表

うつのみやしりつきよはらひがしうがつこう **宇都宮市立清原東小学校**



きゅうしょくじかいすう かいべいはん かい こめこ かい けんさんこむぎ かい
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。

日(曜)	こんだてめい 献立名	エネルギーのもとになる	からだ おもに体をつくる	からだ ちょうし ととの おもに体の調子を整える	アレルゲン ちうみりょく (調味料も含む)	えいようか 栄養価
30(金)	宮っ子ランチ献立					エネルギー (kcal) 666
	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				たんぱく質(g) 20.8
	その他 牛乳		ぎゅうにゅう 牛乳		にゅう 乳	しつ
	主菜 里芋コロッケ	さといも 重芋・マッシュポテト・米油・パン粉・片栗粉	ぶたにく 豚肉	たまねぎ	こむぎ 小麦・大豆・豚肉	たんぱく質(g) 18.1
	副菜 ごまあえ	ごま・砂糖		もやし・にら・人参	こむぎ 小麦・ごま・大豆	ししつ 脂質(g)
	副菜 かんぴょう卵とじ		けいらん 鶏卵・かつお節・味噌	かんぴょう・ねぎ・人参・ほうれん草	たまご 卵・大豆	
	その他 いちごゼリー	ゼリー		いちご		

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, 鹽分2.0gになります。

