

令和7年度1月分 給食献立予定表

宇都宮市立国本西小学校

きゅうしょくじっかいすう かいへいはん 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14回/米粉パン〇回/県産小麦パン1回) あら ほつしょう はい
※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 日(曜)	こんだめい 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 おもに体の調子を整える	アレルゲン (ちうみりようく (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) 643
	主菜 チキンカレー	あぶら いも 油・じゃが芋	とりにく 鶏肉・チーズ	たま 玉ねぎ・人参・グリンピース	こじま・ひま・れい・さとう・とんこ・豚肉・野菜・バナナ・りんご	
	その他 牛乳	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(野菜和風ドレ)	ドレッシング		にんじん こまつな キャベツ・人参・小松菜	こまつな・大根・鶏肉・豚肉・りんご	
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) 637
	その他 牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳		にゅう 乳	
	主菜 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 小麦・大豆	
	副菜 おひたし		豚肉	ほうれん草・白菜・もやし	こむぎ 小麦・大豆	
	副菜 豆腐入りかき玉汁	とうふ い たまじる 片栗粉	とうふ たまご 豆腐・卵	にんじん たま こまつな 人参・玉ねぎ・小松菜	こむぎ なまこ だいす 小麦・卵・大豆	
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) 621
	その他 牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳		にゅう 乳	
	主菜 焼き鳥風あえもの	あぶら さとう 油・砂糖	とりにく ぶたにく 鶏肉・豚肉	ねぎ にんじん 人参	こむぎ 小麦・大豆・とりにく・ぶたにく	
	副菜 根菜の味噌汁	こんにゃく	なまあ 生揚げ・かつお節・味噌	にんじん だいこん 人参・大根・ごぼう・小松菜	だいす 大豆	
14(水)	主食 スパゲティー	スパゲティー			こむぎ 小麦	エネルギー (kcal) 636
	主菜 ミートソース	こむぎ あぶら 小麦粉・油・マーガリン	ぶたにく 豚肉・チーズ	にんじん たま 玉ねぎ・トマト・グリンピース	こむぎ にゅう だいす ぶたにく 小麦・乳・大豆・豚肉	
	その他 牛乳	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(香味玉ねぎドレ)	ドレッシング		キャベツ・人参・ブロッコリー・粒どうもろこし	こむぎ だいす とりにく 小麦・大豆・鶏肉・りんご	
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) 661
	その他 牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳		にゅう 乳	
	主菜 さばのかレー風味揚げ	あぶら こむぎこ 油・小麦粉	さば		こむぎ 小麦・さば	
	副菜 ごま酢あえ	しらたき さとう 白滝・砂糖・ごま		ほうれん草・キャベツ・人参	こむぎ こま だいす 小麦・ごま・大豆	
	副菜 みそしる 味噌汁		なまあ 生揚げ・わかめ・かつお節・味噌	だいこん ねぎ 大根・ねぎ	だいす 大豆	
16(金)	主食 ちゅうかどん 中華丼	せいはくまい はくばくまい あぶら 精白米・白麦米・砂糖・片栗粉・ごま油	ぶたにく 豚肉	ほいほい にんじん せんじ 白菜・玉ねぎ・人参・半し椎茸・ピーマン・だけのこ	こむぎ だいす ぶたにく 小麦・ごま・大豆・豚肉	エネルギー (kcal) 627
	その他 牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳		にゅう 乳	
	副菜 餃子塩坦々スープ	こむぎこ 小麦粉	ぶたにく 豚肉	にんじん こまつな 人参・ねぎ・小松菜	こむぎ こま だいす 小麦・ごま・大豆・鶏肉・豚肉	
19(月)	主食 ジャンバラヤ	せいはくまい はくばくまい あぶら 精白米・白麦米・油	ウインナー	たま 玉ねぎ・ピーマン・セロリ・トマト	豚肉	エネルギー (kcal) 649
	その他 牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳		にゅう 乳	
	主菜 プレーンオムレツ		たまご 卵		たまご だいす 卵・大豆	
	副菜 ゆで野菜(イタリアンドレ)	ドレッシング		にんじん キャベツ・もやし・人参	こまつな・大根・鶏肉・豚肉・りんご	
	副菜 ポテトスープ	じゅがいも	ベーコン	にんじん たま 粒どうもろこし・小松菜	ぶたにく 豚肉	
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) 669
	その他 牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳		にゅう 乳	
	主菜 モロのから揚げ	かたくりこ あぶら 片栗粉・油	モロ	しょうが	こむぎ だいす 小麦・大豆	
	副菜 春雨サラダ	はるさめ あぶら 春雨・ごま油		にんじん 人二ラ・ニラ・キャベツ	こむぎ こま だいす 小麦・ごま・大豆	
	副菜 とんじる 豚汁	さといも あぶら 里芋・ごま油	ぶたにく ぶし みそ 豚肉・かつお節・味噌	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	
21(水)	主食 コッペパン	コッペパン			こむぎ にゅう 小麦・乳	エネルギー (kcal) 661
	その他 牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳		にゅう 乳	
	主菜 ハンガリアンシチュー	じゅがいも あぶら 油	ぶたにく とりにく 豚肉・鶏肉	たま 玉ねぎ・人参・グリンピース	こむぎ だいす ぶたにく 小麦・大豆・鶏肉・豚肉	
	副菜 ゆで野菜(手作りドレ)	あぶら 油		にんじん キャベツ・人参・ブロッコリー	こむぎ だいす 小麦・大豆	
	その他 県産ヨーグルト		ヨーグルト		にゅう 乳	

令和7年度1月分 給食献立予定表

宇都宮市立国本西小学校

きゅうしょくじっかいすう 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14回/米粉パン〇回/県産小麦パン1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 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
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) 625
	その他 牛乳		ぎゅうにゅう 牛乳		にゅう 乳	たんぱく質(g) 21.8
	主菜 鶏肉の漬けこみ焼き	ごま・砂糖	とりにく 鶏肉	にんじん ねぎ・人参	こむぎ・ごま・大豆 だいす 小麦・大豆	しつ 脂質(g) 19.3
	副菜 磯辺あえ		のり 海苔	ほうれん草・キャベツ・人参	こむぎ・だいす 小麦・大豆	
23(金)	副菜 まろやか味噌汁	こんにゃく	あぶら 油揚げ・かつお節・味噌・豆乳	だいこん 大根・人参・ごぼう・ねぎ	だいす 大豆	しつ 脂質(g) 19.5
	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) 631
	その他 牛乳		ぎゅうにゅう 牛乳		にゅう 乳	たんぱく質(g) 19.4
	主菜 豚肉のワイン焼き	あぶら さとう 油・砂糖	ぶたにく 豚肉	たまご 玉ねぎ・パセリ	こむぎ・だいす 小麦・大豆・豚肉	しつ 脂質(g) 19.5
	副菜 ナムル	あぶら		ほうれん草・もやし・人参	こむぎ・ごま・大豆 だいす 小麦・ごま・大豆	
26(月)	副菜 田舎汁	いも じゃが芋・こんにゃく・油	とりにく 鶏肉・豆腐・かつお節・味噌	にんじん 人参・ごぼう・小松菜	だいす 大豆・鶏肉	しつ 脂質(g) 30.9
	愛知					エネルギー (kcal) 667
	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) 21.3
	その他 牛乳		ぎゅうにゅう 牛乳		にゅう 乳	
	主菜 チキンカツ(味噌カツソース)	こむぎ粉・パン粉・油・砂糖・ごま	とりにく 鶏肉・卵・味噌		こむぎ・たまご 小麦・卵・ごま・大豆 だいす 小麦・大豆	
27(火)	副菜 おひたし			ほうれん草・キャベツ・人参	こむぎ・だいす 小麦・大豆	しつ 脂質(g) 17.0
	副菜 豆腐入りすまし汁		とうふ 豆腐・かつお節	こまつな 小松菜・人参・玉ねぎ	こむぎ・だいす 小麦・大豆	
	渋谷区(東京)					エネルギー (kcal) 677
	主食 元気もりもり丼	せいはくまい さとう 精白米・砂糖・ごま油・ごま	ぶたにく 豚肉	キャベツ・たまご 玉ねぎ・パプリカ・ニラ	こむぎ・ごま・大豆・ぶたにく 小麦・ごま・大豆・豚肉	たんぱく質(g) 21.3
	その他 牛乳		ぎゅうにゅう 牛乳		にゅう 乳	
学校給食週間	副菜 味噌汁	いも じゃが芋	あぶら 油揚げ・わかめ・かつお節・味噌	たまご 玉ねぎ	だいす 大豆	しつ 脂質(g) 25.7
	北海道					エネルギー (kcal) 654
	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) 29.5
	その他 牛乳		ぎゅうにゅう 牛乳		にゅう 乳	
	主菜 さんぎ	あぶら こむぎ ごま油・小麦粉・片栗粉・油	とりにく 鶏肉		こむぎ・ごま・大豆 だいす 小麦・ごま・大豆	
29(木)	副菜 からしあえ			もやし・人参・小松菜・キャベツ	こむぎ・だいす 小麦・大豆	しつ 脂質(g) 17.9
	副菜 道産子汁	いも じゃが芋・油・バター	ぶたにく 豚肉・わかめ・かつお節・味噌	にんじん 人参・もやし・粒どうもろこし・ねぎ	だいす 大豆・豚肉	
	うるま市(沖縄)					エネルギー (kcal) 649
	主食 タコライス	せいはくまい はくばくまい 精白米・白麦米・油	ぶたにく 豚肉・チーズ	たまご 玉ねぎ・人参・キャベツ	にゅう ぶたにく 乳・豚肉	たんぱく質(g) 24.3
	その他 牛乳		ぎゅうにゅう 牛乳		にゅう 乳	
30(金)	主菜 たまご卵スープ	かたりこ 片栗粉	たまご 卵	粒どうもろこし・玉ねぎ・だけのこ・ほうれん草	こむぎ・たまご 小麦・卵・大豆	しつ 脂質(g) 20.5
	宮っ子ランチ(冬)					エネルギー (kcal) 632
	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) 21.2
	その他 牛乳		ぎゅうにゅう 牛乳		にゅう 乳	
	主菜 里芋コロッケ	重芋・じゃが芋・油・砂糖・パン粉	ぶたにく 豚肉	たまご 玉ねぎ	こむぎ・だいす 小麦・大豆・豚肉	
	副菜 もやしとニラのごまあえ	さとう 砂糖・ごま		もやし・にら・人参	こむぎ・ごま・大豆 だいす 小麦・ごま・大豆	しつ 脂質(g) 18.5
	副菜 味噌汁		とうふ 豆腐・かつお節・味噌	ほうれん草・玉ねぎ	だいす 大豆	
	その他 いちごプリン	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23.6g、脂質19.9g、塩分2.2gになります。



★渋谷区(東京都)

宇都宮市と渋谷区は、大規模災害が発生した場合に応急復旧活動を相互に支援するために、令和6年10月18日に災害時相互応援協定を結びました。

これを機に、渋谷区と学校給食で交流を図るために、相互に学校給食の献立を提供し合うことになりました。

国本地域学校園では、渋谷区の学校給食で人気の「元気もりもり丼」を提供します。

★うるま市(沖縄県)

宇都宮市は、令和6年8月3日に沖縄県うるま市と友好都市を提携し、産業や観光、文化などあらゆる分野で連携・交流事業を実施しています。

そこでうるま市と学校給食でも交流を図るために、それぞれの学校給食で提供されている献立を提供することになりました。

国本地域学校園では、「タコライス」を提供します。