



給食献立予定表

宇都宮市立瑞穂野北小学校

日付	こんだてめい
8 (木)	麦入りご飯 牛乳 ポークカレー こんにゃくサラダ (手作り中華ドレッシング) リンゴゼリー
9 (金)	麦入りご飯 牛乳 白身魚のねぎみそ焼き からしあえ 切干大根と生あげのごま煮
13 (火)	麦入りご飯 牛乳 とり肉のりきゅうあげ おひたし けんちん汁
14 (水)	米粉パン ブルーベリージャム 牛乳 とり肉とじゃがいものケチャップあえ ゆで野菜 (手作り中華ドレッシング)
15 (木)	「ねこのラーメン屋さん」より… かつおラーメン 牛乳 餃子ロール ゆで野菜のナムル ミニ肉まん
16 (金)	ごこくご飯 牛乳 いわしのうめ煮 ゆかりあえ こおりどうふと野菜のいためもの
19 (月)	麦入りご飯 牛乳 やきとり風いためもの こんさいのみそ汁
20 (火)	宮っ子ランチ 麦入りご飯 牛乳 里芋のコロッケ もやしとニラのごまあえ かんぴょうのたまごとじ汁
21 (水)	きなこトースト 牛乳 トマトオムレツ ゆで野菜 (手作りしょうゆドレッシング) ポークポトフ
22 (木)	麦入りご飯 牛乳 さわらのてり焼き おひたし ひじきと大豆の煮物
23 (金)	麦入りご飯 牛乳 ぶた肉のワイン焼き からしあえ とん汁
26 (月)	みずほのこんだて わかめご飯 牛乳 モロフライ かんぴょうのごま酢あえ ニラとたまごのみそ汁 県産いちごヨーグルト
27 (火)	うるま市交流給食 麦入りご飯 タコライス の貝 牛乳 もずくスープ 手作りちんすこう
28 (水)	イタリア給食 ナンピザ 牛乳 イタリアンサラダ ミネストローネスープ パンナコッタみかんソース
29 (木)	とちぎけん給食 麦入りご飯 牛乳 ポークシュウマイ いそべあえ インド煮
30 (金)	災害時相互応援協定「渋谷区」交流献立 麦入りご飯 元気もりもり丼 牛乳 わかめスープ カスタードクレープ

災害時相互応援協定「渋谷区」の交流献立

宇都宮市は、大きな災害が発生した場合の復旧活動をお互いに支援するため、令和6年10月18日に東京都渋谷区と「災害時相互応援協定」を結びました。元気もりもり丼は、渋谷区で提供されている献立です。

沖縄県うるま市について

宇都宮市は令和6年8月6日に、おきなわ県うるま市と「友好都市」となり、かんこうや文化など色々なことで、交流を行うようになりました。その一つとして、学校給食での交流を行っていく取り組みです。

2026

1月

きゅう しょく こん だて よ てい ひょう

給食献立予定表

給食回数 16回 米飯回数 12回
米粉パン 1回 県産小麦パン 1回

宇都宮市立瑞穂野北小学校

日付	こ ん だ て め い	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)	お も な ざ い り よ う			
			血やにくくなる	体の調子をととのえる	力や熱のもとになる	
8 (木)	麦入りご飯 牛乳 ポークカレー リンゴゼリー こんにゃくサラダ (手作り中華ドレッシング)	657 19.1 18 1.9	牛乳 ぶた肉 乾燥わかめ	たまねぎ にんじん グリンピース キャベツ もやし とうもろこし	こめ むぎ ごま油 サラダ油 じゃがいも サラダこんにゃく	
9 (金)	麦入りご飯 牛乳 白身魚のねぎみそ焼き からしあえ 切干大根と生揚げのごま煮	663 28.3 19.8 2.3	牛乳 たら みそ なまあげ	しょうが ねぎ ほうれん草 にんじん もやし はくさい 切干だいこん インゲン	こめ むぎ さとう ごま サラダ油 純ねりごま	
13 (火)	麦入りご飯 牛乳 とり肉のりきゅうあげ おひたし けんちん汁	650 29.6 18.2 1.9	牛乳 とり肉 花かつお とうふ	ほうれん草 にんじん はくさい もやし ごぼう 小松菜 だいこん	こめ むぎ 強化米 さとう ごま 小麦粉 サラダ油 こんにゃく	
14 (水)	米粉パン ブルーベリージャム 牛乳 とり肉とじゃがいものケチャップあえ ゆで野菜 (手作り中華ドレッシング)	665 26.6 28.3 2.1	牛乳 とり肉	しょうが たまねぎ にんじん レモン汁 パセリ ほうれんそう キャベツ もやし	米粉パン ジャム でん粉 サラダ油 じゃがいも さとう はるさめ ごま	
15 (木)	「ねこのラーメン屋さん」より… かつおラーメン 牛乳 ミニ肉まん 餃子ロール ゆで野菜のナムル	663 33.6 23.1 3.8	ポークハム うずら卵 手巻きのみ けずり節 牛乳 なると	しなちく ねぎ ほうれん草 キャベツ もやし にんじん とうもろこし	中華めん 純ごま油 餃子ロール サラダ油 ニラまんじゅう ミニ肉まん はるさめ	
16 (金)	ごこくご飯 牛乳 いわしのうめ煮 ゆかりあえ こおりとうふと野菜のいため物	688 28.4 21.8 2.0	牛乳 いわし梅煮 凍りとうふ ぶた肉	キャベツ にんじん もやし ゆかり にんにく たまねぎ むぎ枝豆	こめ 五穀 でん粉 サラダ油 サラダ油 さとう	
19 (月)	麦入りご飯 牛乳 やきとり風いためもの こんさいのみそ汁	647 28.9 17.6 2.1	牛乳 とり肉 肉団子 花かつお みそ	しょうが ねぎ にんじん だいこん ごぼう 小松菜	こめ むぎ サラダ油 さとう 油あげ こんにゃく	
20 (火)	宮っ子ランチ 麦入りご飯 牛乳 里芋のコロッケ もやしとニラのごまあえ かんぴょうのたまごとじ汁	633 20.3 18.4 1.9	牛乳 たまご 花かつお みそ	もやし いら にんじん かんぴょう ねぎ ほうれんそう	こめ むぎ 里芋のコロッケ すりごま さとう サラダ油	
21 (水)	きなこトースト 牛乳 トマトオムレツ ゆで野菜 (手作りしょうゆドレッシング) ホールパン	656 24.7 25.6 2.6	きな粉 牛乳 トマトオムレツ ぶた肉 ベーコン 乾燥わかめ	もやし キャベツ にんじん とうもろこし たまねぎ いんげん	食パン マーガリン グラニュー糖 サラダ油 じゃがいも	
22 (木)	麦入りご飯 牛乳 さわらの照り焼き おひたし ひじきと大豆の煮物	713 33.9 24 2.1	牛乳 さわら ひじき だいず さつまあげ とり肉 油あげ	しょうが ほうれんそう はくさい もやし にんじん	こめ むぎ さとう こんにゃく サラダ油	
23 (金)	麦入りご飯 牛乳 ぶた肉のワイン焼き からしあえ とん汁	620 30.1 15.8 2.5	牛乳 ぶた肉 花かつお みそ	しょうが 乾燥パセリ ほうれん草 もやし にんじん だいこん ごぼう こまつな	こめ むぎ サラダ油 さとう はるさめ さといも こんにゃく	
26 (月)	みずほのこんだて わかめご飯 牛乳 モロフライ 県産いちごヨーグルト かんぴょうのごま酢あえ ニラと卵のみそ汁	656 25.7 18.1 2.2	炊込みわかめ 牛乳 モロフライ たまご 花かつお みそ 県産苺ヨーグルト	かんぴょう にんじん キャベツ とうもろこし いら ねぎ	こめ むぎ サラダ油 さとう すりごま	
27 (火)	うるま市交流給食 麦入りご飯 タコライスのみ 牛乳 もずくスープ 手作りちんすこう	701 26.7 22.3 2.3	ぶた肉 大豆ミート サラダチーズ 牛乳 とうふ	にんじん たまねぎ ピーマン ねぎ キャベツ もずく トマトピューレ	こめ むぎ さとう サラダ油 薄力粉	
28 (水)	イタリア給食 ナンピザ 牛乳 イタリアンサラダ ミネストローネスープ パンナコッタみかんソース	618 28.8 21.2 2.4	ツナ チーズ 牛乳 ベーコン とり肉 だいず	ピーマン たまねぎ トマト キャベツ とうもろこし ブロッコリー にんじん セロリー	ナン じゃがいも マカロニ	
29 (木)	とちぎけん給食 麦入りご飯 牛乳 ポークシュウマイ いそべあえ インド煮	654 24.2 20.5 2.1	牛乳 のり ぶた肉 さつまあげ なまあげ ポークシュウマイ	小松菜 キャベツ もやし たまねぎ にんじん むぎ枝豆	こめ むぎ じゃがいも こんにゃく サラダ油 さとう	
30 (金)	災害時相互応援協定「渋谷区」交流献立 麦入りご飯 元気もりもり丼 牛乳 わかめスープ カスタードクレープ	680 24.7 20.7 2.1	ぶた肉 牛乳 乾燥わかめ	キャベツ たまねぎ 赤ピーマン 黄ピーマン いら にんじん ねぎ	こめ むぎ ごま サラダ油 さとう ごま油	

全国学校給食週間

今月平均
658
26.9
20.7
2.2

★ 献立内容は、材料購入等の都合上変更することがありますのでご了承ください。

小学校中学年の1人1回あたりの学校給食摂取基準

エネルギー：650kcal 脂質：14.5~21.5g
たんぱく質：21~32g 塩分：2g

災害時相互応援協定「渋谷区」の交流献立

宇都宮市は、大きな災害が発生した場合の復旧活動をお互いに支援するため、令和6年10月18日に東京都渋谷区と「災害時相互応援協定」を結びました。元気もりもり丼は、渋谷区で提供されている献立です。

沖縄県うるま市について

宇都宮市は令和6年8月6日に、おきなわ県うるま市と「友好都市」となり、かんこうや文化など色々なことで、交流を行うようになりしました。その一つとして、学校給食での交流を行って行く取り組みです。