



1月分

給食献立予定表



令和7年度
宇都宮市立西小学校

ひづけ	こ ん だ て め い	I補給 (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g)	お も な ざ い り ょ う			
			ちやにくになる	からだのちょうしをととのえる	ちからやねつのもとになる	
8 (木)	スパゲティー ミートソース ギョウにゅう ゆでやさい アセロラミルク	680 25.7 20.4 2.0	ぶたにく チーズ ギョウにゅう	たまねぎ にんじん グリーンピース トマト ほうれんそう とうもろこし キャベツ もやし	スパゲティー サラダあぶら こむぎこ さとう	
9 (金)	むぎいりごはん ギョウにゅう いわしのごまみそに おひたし よしのじる ぶりかけ (せとふうみ)	614 26.0 16.7 2.4	ギョウにゅう いわし みそ とりにく あぶらあげ かつおぶし	こまつな にんじん キャベツ だいこん	こめ むぎ ごま さとう かたくりこ	
13 (火)	むぎいりごはん ギョウにゅう とりにくのつけこみやき からしあえ みそけんちんじる	603 29.6 12.6 2.6	ギョウにゅう とりにく とうふ みそ かつおぶし	ねぎ ほうれんそう にんじん もやし だいこん ごぼう こまつな	こめ むぎ ごま さとう はるさめ こんにゃく じゃがいも サラダあぶら	
14 (水)	きなこあげパン ギョウにゅう ゆでやさい ぶたにくとはくさいのスープ	619 22.2 23.6 2.5	きなこ ギョウにゅう ぶたにく	キャベツ にんじん ブロッコリー とうもろこし こまつな ほししいたけ たけのこ はくさい	コッペパン さとう サラダあぶら はるさめ ごまあぶら	
15 (木)	むぎいりごはん ギョウにゅう ぶたにくのさんみやき いそべあえ みそしる	615 25.8 16.9 1.9	ギョウにゅう ぶたにく のり みそ かつおぶし	ねぎ ほうれんそう キャベツ にんじん たまねぎ こまつな	こめ むぎ ごま さとう じゃがいも	
16 (金)	むぎいりごはん チキンカレー ギョウにゅう ゆでやさい けんさんヨーグルト	689 21.3 19.7 1.8	とりにく チーズ ギョウにゅう ヨーグルト	たまねぎ にんじん グリーンピース にんにく ほうれんそう キャベツ	こめ むぎ サラダあぶら じゃがいも さとう	
19 (月)	むぎいりごはん セルフちゅうかどん ギョウにゅう はるさめちゅうかスープ フルーツあんになんぷりん	643 25.0 17.8 1.8	ぶたにく えび いか なんと ギョウにゅう ハム たまご	はくさい たまねぎ にんじん ほししいたけ ピーマン たけのこ しょうが こまつな	こめ むぎ サラダあぶら さとう かたくりこ ごまあぶら はるさめ	
20 (火)	むぎいりごはん ギョウにゅう しろみざかなフライ ごまあえ みそしる	622 23.7 16.9 2.2	ギョウにゅう すけそうだら なまあげ わかめ かつおぶし みそ	キャベツ にんじん ほうれんそう もやし だいこん ねぎ	こめ むぎ サラダあぶら さとう ごま	
21 (水)	コッペパン ギョウにゅう トマトオムレツ ゆでやさい ポークポトフ	621 24.9 20.5 2.6	ギョウにゅう たまご わかめ ぶたにく ベーコン	トマト にんじん キャベツ とうもろこし たまねぎ セロリ さやいんげん	コッペパン じゃがいも	
22 (木)	むぎいりごはん ギョウにゅう シューマイ ナムル いりどうふ	664 25.3 22.5 1.8	ギョウにゅう ぶたにく とうふ	たまねぎ ほうれんそう キャベツ にんじん もやし ほししいたけ えだまめ	こめ むぎ こむぎこ ごまあぶら ごま さとう サラダあぶら	
23 (金)	みやっこランチ～ふゆ～ むぎいりごはん ギョウにゅう さといもコロッケ もやしとニラのごまあえ かんぴょうのたまごとじじる	634 20.3 18.5 1.9	ギョウにゅう ぶたにく たまご かつおぶし みそ	たまねぎ もやし にら にんじん かんぴょう ねぎ こまつな	こめ むぎ パンこ こむぎこ サラダあぶら ごま さとう	
26 (月)	むぎいりごはん ギョウにゅう モロのからあげ ゆでやさい いなかじる	630 28.2 17.7 2.4	ギョウにゅう モロ とりにく とうふ かつおぶし みそ	しょうが キャベツ もやし こまつな かんぴょう にんじん ごぼう ほうれんそう ごぼう	こめ むぎ マヨネーズ かたくりこ サラダあぶら じゃがいも こんにゃく	
27 (火)	むぎいりごはん ギョウにゅう ぶたにくのしょうがやき ごますあえ とうふいりかきたまじる	637 25.1 21.4 2.0	ギョウにゅう ぶたにく とうふ たまご	たまねぎ しょうが ほうれんそう キャベツ にんじん こまつな	こめ むぎ サラダあぶら しらたき さとう ごま かたくりこ	
28 (水)	コッペパン ギョウにゅう ハンガリアシチャー ゆでやさい いちごとみかんのゼリー	616 20.8 18.4 2.3	ギョウにゅう ミートボール	たまねぎ にんじん トマト グリンピース キャベツ ブロッコリー とうもろこし	コッペパン じゃがいも サラダあぶら	
29 (木)	むぎいりごはん ギョウにゅう とりにくのりきゅうあげ おひたし けんちんじる	644 29.4 17.9 1.9	ギョウにゅう とりにく とうふ かつおぶし	はくさい ほうれんそう にんじん ごぼう こまつな だいこん	こめ むぎ さとう ごま こむぎこ サラダあぶら こんにゃく さといも	
30 (金)	ジャンバラヤ ギョウにゅう プレーンオムレツ ゆでやさい ポテトスープ	686 23.5 25.9 2.9	とりにく ウィンナー ギョウにゅう たまご ベーコン	セロリ たまねぎ ピーマン トマト キャベツ ブロッコリー にんじん とうもろこし	こめ むぎ サラダあぶら じゃがいも	

きゅうしょくしょうかん

★献立に表示してある栄養素量は中学年の値です。都合により献立や食材を変更する場合があります。

★小学校中学年一人一回あたりの学校給食摂取基準は、エネルギー650kcal、蛋白質26.0g、脂質18.1g 塩分2gです。
今月の平均は、エネルギー638kcal 蛋白質24.8g 脂質19.2g 塩分2.1g です。

したに せんが ひいてある りょうりは、きゅうしょくポストに リクエストが あった りょうりです。

給食回数 16回
米飯 12回
県産小麦パン 3回
スパゲティー 1回



今月のおしらせ

23日(金) 宮っ子ランチ～冬～
26日(月)～30日(金) 学校給食週間

今月の目標

かんしゃして たべよう



給食週間

1月24日から30日までは、全国学校給食週間です。この期間は、栃木県でとれる食材を多く使った献立になっています。