



1月分

きゅう しょく こん だて よ てい ひょう
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	エネルギー(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	からだのちょうしきととのえる	かららやねつのもとになる	おもなざいりよう	ちやにくになる	からだのちょうしきととのえる
8 (木)	スパゲティー ミートソース ぎゅうにゅう 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 ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん グリンピース 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 ぎゅうにゅう いわしのごまみそに おひたし よしのじる ふりかけ (せとふうみ)	614 26.0 16.7 2.4	ぎゅうにゅう いわし みそ とりにく あぶらあげ かつおぶし	こまつな キャベツ にんじん だいこん	こめ ごま かたくりこ	むぎ さといも		
13 (火)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう 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	ぎゅうにゅう とりにく とうふ みそ かつおぶし	ねぎ にんじん ほうれんそう もやし だいこん ごぼう こまつな	こめ ごま はるさめ こんにゃく じゃがいも	むぎ さとう こんにゃく サラダあぶら		
14 (水)	きなこあげパン ぎゅうにゅう 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 ぎゅうにゅう 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 ほししいだけ はくさい	コッペパン サラダあぶら はるさめ ごまあぶら	さとう はるさめ		
15 (木)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう 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	ぎゅうにゅう 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 ごま じゃがいも	むぎ さとう		
16 (金)	むぎいりごはん チキンカレー ぎゅうにゅう 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 ぎゅうにゅう ヨーグルト	たまねぎ にんじん グリンピース にんにく ほうれんそう キャベツ	こめ さらだ むぎ 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 ぎゅうにゅう はるさめちゅうかスープ フルーツあんにんふうプリン	643 25.0 17.8 1.8	ぶたにく えび いか なると ぎゅうにゅう ハム たまご	はくさい たまねぎ にんじん ほししいだけ ピーマン たけのこ しょうが こまつな	こめ さらだ むぎ 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 ぎゅうにゅう しろみざかなフライ ごまあえ みそしる	622 23.7 16.9 2.2	ぎゅうにゅう すけそしたら 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 さらだ むぎ あぶら さとう ごま			
21 (水)	コッペパン ぎゅうにゅう 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	ぎゅうにゅう たまご わかめ ぶたにく ベーコン	トマト キャベツ にんじん 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 ぎゅうにゅう シューマイ ナムル いりどうふ	664 25.3 22.5 1.8	ぎゅうにゅう 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 ほししいだけ えたまめ	こめ こむぎこ むぎ 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 ぎゅうにゅう 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	ぎゅうにゅう 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 パンこ むぎ さらだあぶら ごま ごま さとう			
26 (月)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう 王口のからあげ ゆでやさい いなかじる	630 28.2 17.7 2.4	ぎゅうにゅう 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	こめ マヨネーズ むぎ サラダあぶら かたくりこ じゃがいも こんにゃく			
27 (火)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう 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	ぎゅうにゅう 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 サラダあぶら むぎ しらたき さとう ごま かたくりこ			
28 (水)	コッペパン ぎゅうにゅう ハンガリアシチュー ゆでやさい いちごとみかんのゼリー	616 20.8 18.4 2.3	ぎゅうにゅう 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 サラダあぶら			
29 (木)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう 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	ぎゅうにゅう 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 さとう むぎ ごま こむぎこ サラダあぶら さといも			
30 (金)	ジャンバラヤ ぎゅうにゅう 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 ウインナー ぎゅうにゅう 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 サラダあぶら むぎ じゃがいも			

きゅうしょくしゅうかん

★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。