



令和7年度

1月分

給食献立予定表



あけまして
おめでとう
ございます

宇都宮市立篠井小学校

日付	献立名	エネルギー (Kcal) たんぱく質 (g) 脂質(g)	ひとくちメモ ランチルーム	おもなざいりょう					
				赤(赤)		緑(緑)		黄(黄)	
				血やにくになる		からだちよいし 体の調子をととのえる		ちからあつ 力や熱のもとになる	
8 (木)	麦入りごはん セルフ中華丼 にら卵汁 牛乳	573 25 14.8		豚肉 えび みそ 牛乳	なると たまご とうふ	たまねぎ にんじん ピーマン しょうが	たけのこ はくさい にら しいたけ	こめ おぎ でん粉	サラダ油 さとう ごま油
9 (金)	麦入りごはん 鶏肉と大豆の味噌炒め おひたし 雑煮風汁 だいだいババロア 牛乳	722 29.5 25.5		鶏肉 なると 牛乳	大豆 みそ	にんじん キャベツ たけのこ だいこん	もやし ねぎ さやいんげん こまつな	こめ おぎ トック	さとう サラダ油 でん粉
13 (火)	麦入りごはん さわらの照焼き ごま和え 大根とこんにゃくの炒め煮 牛乳	600 26.2 16		鶏肉 さわら	牛乳	キャベツ もやし さやいんげん しょうが	にんじん だいこん	こめ おぎ さとう	サラダ油 こんにゃく
14 (水)	コッペパン フルーツクリーム チキンピカタ ゆで野菜(香味ゆずドレッシング) 牛乳	638 23.2 25		鶏肉 たまご 粉チーズ	牛乳 生クリーム	キャベツ もやし 黄桃	こまつな パイ	小麦粉 強力粉	さとう
15 (木)	麦入りごはん モロのから揚げ からしあえ 田舎汁 牛乳	619 28.2 17.7		鶏肉 モロ みそ	とうふ 牛乳	にんじん キャベツ かんぴょう	ごぼう こまつな	こめ おぎ でん粉	じゃがいも こんにゃく
16 (金)	麦入りごはん ポークカレー ゆで野菜(手作り中華ドレッシング) 牛乳	638 19.3 18.5		豚肉 牛乳	粉チーズ	たまねぎ にんじん グリーンピース	キャベツ もやし にんにく	こめ おぎ じゃがいも	サラダ油 ごま油
19 (月)	麦入りごはん 鶏肉の漬けこみ焼き おひたし いもこん鍋風汁 牛乳	658 23.5 22.5		鶏肉	牛乳	ねぎ にんじん ごぼう ほうれん草	もやし ねぎ だいこん はくさい	こめ おぎ さとう	こんにゃく さといも
20 (火)	麦入りごはん さといものコロッケ もやしとニラのごま和え かんぴょうの卵とじ汁 牛乳	665 20.3 18.4		たまご みそ	牛乳	もやし にら こまつな	にんじん ねぎ かんぴょう	こめ おぎ	サラダ油 さとう
21 (水)	スパゲティー ミートソース ゆで野菜(青じそドレッシング) 牛乳	644 27.7 19.5		豚肉 牛乳	粉チーズ	にんじん たまねぎ トマト にんにく	キャベツ もやし グリーンピース しょうが	小麦粉 マーガリン	サラダ油 こめ 米粉
22 (木)	麦入りごはん セルフ焼き鳥風丼 根菜の味噌汁 牛乳	610 30.4 15.6		鶏肉 牛乳 たまご	ミートボール みそ	にんじん ねぎ だいこん しょうが	ごぼう こまつな	こめ おぎ こんにゃく	サラダ油 さとう さといも
23 (金)	麦入りごはん たらの西京焼き からしあえ 切干大根と生揚げのごま煮 牛乳	577 25.5 13.8		たら みそ	なまあげ 牛乳	もやし はくさい にんじん	こまつな 切り干し大根 さやいんげん	こめ おぎ	サラダ油 さとう



令和7年度

1月分

給食献立予定表



あけましておめでとう

宇都宮市立篠井小学校

Table with columns for date, menu name, energy, protein, fat, and ingredients. Includes a 'おもなざいりょう' (ingredient list) section at the top right.

給食回数16回(米飯13回、小麦パン2回、スパゲティー1回)

小学校(中学年)の目標摂取量は、エネルギー 650kcal たんぱく26.0g 脂質18.1g

今月の平均摂取量は、エネルギー634kcal たんぱく質25.1g 脂質19.6g

※食材やその他の関係により、献立が変更になる場合がありますので、ご了承ください。

の農産物とお米は篠井産、パンは宇都宮産小麦100%使用、牛乳は栃木県産です。

放射性物質検査の結果報告令和7年12月18日に検査した結果、栃木県産キャベツ は下限値未満 でした。