

日付	献立名			エネルギー (kcal)	脂肪(g)	主な材料					
	主食	飲物	主菜・副菜	たんぱく質(g)	塩分(g)	体の組織になる食品群		体の調子を整える食品群		力や熱のもとになる食品群	
						1群	2群	3群	4群	5群	6群
8 (木)		牛乳	中華丼 わんたんスープ ミルクゼリー	877 32.3	30.6 2.2	いか うすら卵 豚肉	牛乳	人参 グリーンピース 人参 小松菜	白菜 ししいたけ 玉ねぎ たけのこ しょうが きくらげ キャベツ もやし ねぎ	米 でん粉 砂糖 わんたん	サラダ油 ごま油
9 (金)		牛乳	鶏肉と長ねぎのぼん酢炒め ごまあえ 春菊のみそ汁 アイズデー献立	839 34.4	30.0 2.8	鶏肉	牛乳	いんげん 赤パプリカ ほうれん草 人参 春菊 人参	ねぎ ぶなしめじ キャベツ もやし	でん粉 砂糖 砂糖 すりごま	サラダ油
12 (月)	成人の日										
13 (火)		牛乳	セルフえびいかかき揚げ丼(たれ) からしあえ 豚汁(とんじる)	856 28.2	30.5 2.9	えび いか 豆腐 みそ	牛乳	人参 春菊 人参 小松菜 人参	玉ねぎ ごぼう もやし 白菜 こんにゃく 大根 ごぼう ねぎ	米 小麦粉 砂糖	サラダ油
14 (水)		牛乳	セルフチーズサンド オレンジ ハンガリアシチュー ゆで野菜サラダ フレンチドレッシング	789 34.3	27.0 3.3	豚肉 鶏肉	牛乳 チーズ	人参 トマト パプリカ グリンピース 人参 ブロッコリー	オレンジ 玉ねぎ セロリー にんにく しょうが コーン	パン じゃがいも 砂糖 砂糖	サラダ油 ラード サラダ油
15 (木)		牛乳	豚肉のしょうが焼き ごまあえ ひじきと大豆の炒り煮	851 36.3	30.5 2.5	豚肉 さつま揚げ 大豆 油揚げ	牛乳	ほうれん草 人参 人参	しょうが 玉ねぎ キャベツ もやし ごぼう れんこん こんにゃく	米 砂糖 砂糖 砂糖	白ごま サラダ油 すりごま サラダ油
16 (金)		牛乳	ポークしゅうまい 春雨サラダ ココアプリン	801 28.1	24.3 2.5	豚肉	牛乳	人参 人参 人参 にら	しょうが ししいたけ 玉ねぎ しょうが キャベツ	米 小麦粉 春雨	ごま油 ラード 白ごま ごま油 ココア
19 (月)		牛乳	焼き鳥風あえもの さつま汁 伊予かん	864 35.2	27.1 2.3	鶏肉 豚肉 豆腐 豚肉 みそ	牛乳	人参 人参 小松菜	しょうが ししいたけ ねぎ 玉ねぎ にんにく こんにゃく ごぼう 大根 いよかん	米 砂糖 さつまいも 砂糖	ラード サラダ油 サラダ油
20 (火)		牛乳	豚肉のみそ炒め おひたし みそ汁	818 34.6	24.8 2.6	豚肉 みそ 生揚げ みそ	牛乳	人参 にら ほうれん草 人参	しょうが 白菜 もやし 玉ねぎ	米 砂糖 じゃがいも	白ごま サラダ油
21 (水)		牛乳	セルフお魚ソーセージフライサンド ゆで野菜サラダ 和風ドレッシング 煮込みうどん	815 31.9	29.5 2.9	たら えそ たちうお いとより さつぱ 鶏肉 油揚げ なたと	牛乳	ほうれん草 人参	キャベツ もやし ねぎ ししいたけ	パン 小麦粉 パン粉 砂糖 でん粉 うどん	サラダ油 ごま
22 (木)		牛乳	ハッシュドポーク スペイン風オムレツ 大根のペペロンチーノ風サラダ	785 28.8	25.6 1.8	豚肉 卵 ベーコン	牛乳 チーズ 牛乳	人参 人参	玉ねぎ マツタケ しめじ にんにく 玉ねぎ 大根 もやし にんにく	米 小麦粉 砂糖 フライドポテト でん粉	サラダ油 油 サラダ油
23 (金)		牛乳	もろのから揚げ 五目きんぴら みそ汁	863 36.4	25.6 2.7	もろ さつま揚げ 油揚げ みそ	牛乳	人参 小松菜	しょうが ごぼう れんこん こんにゃく 大根	米 でん粉 砂糖 じゃがいも	マヨネーズ サラダ油 サラダ油
26 (月)		牛乳	ソースカツ 群馬 こんにゃくのヒリヒリ煮 おきりこみ	855 30.7	29.6 2.7	豚肉 鶏肉 油揚げ	牛乳	人参 小松菜	こんにゃく 大根 白菜 舞茸 ねぎ	米 砂糖 砂糖 小麦粉	サラダ油 ごま油
27 (火)		牛乳	東京 厚焼卵 からしあえ 小松菜のみそ汁	788 28.0	27.8 3.1	卵 あさり 油揚げ 油揚げ みそ	牛乳	人参 小ねぎ ほうれん草 人参 小松菜 人参	ごぼう しょうが キャベツ 玉ねぎ	米 砂糖 砂糖 でん粉 じゃがいも	
28 (水)		牛乳	埼玉 さつまいものグラタン ほうれん草とハムの卵スープ みかん	871 31.6	33.2 2.8	鶏肉 ベーコン 卵 ハム	牛乳 粉チーズ	人参 ほうれん草 人参	玉ねぎ マツタケ 玉ねぎ みかん	パン チョコクリーム さつまいも 小麦粉 でん粉	バター
29 (木)		牛乳	茨城 チェッペリンカレー 海藻サラダ 手作りいちごヨーグルト	800 24.6	18.8 2.4	豚肉	牛乳 粉チーズ	人参 人参	玉ねぎ れんこん しょうが にんにく キャベツ きゅうり コーン	米 砂糖 砂糖	サラダ油 サラダ油
30 (金)		牛乳	宇都宮 里いもコロケ 宮っ子ランチ冬 もやしとにらのごまあえ かんぴょうの卵とじ汁 わかめばっば	827 28.7	26.0 2.8	豚肉 みそ 卵 みそ	牛乳	人参 人参 ほうれん草	玉ねぎ もやし かんぴょう ねぎ	米 里いも パン粉 砂糖 でん粉 砂糖	サラダ油 すりごま ごま
【今月の給食で使用する旬の食材】				目標量	830	23.1	【地産地消情報】				
       				平均値	829	27.2	・里いも・ねぎ・大根・ほうれん草・小松菜・ごぼうは、雀宮地区の生産者から納めていただく予定です。 ・米は宇都宮市産「コシヒカリ」、パンは宇都宮産小麦「ゆめかおり」を使用しています。 ・今月のセレクト給食は16日(金)で「焼きしゅうまい」と「豆腐ハンバーグ」のどちらかを選びます。 ・今月はセレクト給食はありません。				
							2026				
							地元の食材 を食べて SDGsの輪 を広げよう！				