



令和7年度

# 1月給食献立予定表



※学校給食では積極的に地産地消に取り組んでいます。宇都宮市豊郷地区産の食材は太字に、県内産の食材には網掛けをしています。

給食回数16回

ご飯	13回	パン	3回	麺	0回
米粉パン	0回	宇都宮市産小麦パン	3回		

宇都宮市立豊郷中学校

日付	献立名			主な材料								
				カロリーkcal	1群	2群	3群	4群	5群	6群		
				たんぱく質g 脂質g 塩分g	魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・小魚 海藻・乳製品	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	穀類 芋類 砂糖	油脂		
8 (木)		ご飯 ハヤシライス ゆで野菜サラダ いちごとみかんの2色ゼリー		842 26.3 23.1 2.5	ふた肉	牛乳	にんじん トマト パセリ	たまねぎ マッシュルーム キャベツ とうもろこし	米 米粉 ゼリー	マーガリン ドレッシング		
9 (金)		麦入りご飯 やきとり風あえもの 根菜のみそ汁 ぼんかん		809 35.9 19.6 2.7	とり肉 ふた肉 油揚げ	牛乳	にんじん 小松菜	ねぎ だいこん ごぼう ぼんかん	米 麦 こんにゃく	サラダ油		
13 (火)		ココア揚げパン 大豆のクリームシチュー ゆで野菜サラダ		894 32.5 34.6 2.8	大豆 とり肉 豆乳	牛乳	にんじん パセリ ブロッコリー	たまねぎ キャベツ とうもろこし	コッペパン さとう 米粉	サラダ油 マーガリン ごまドレッシング		
14 (水)		麦入りご飯 さわらの西京焼き からしあえ 豚肉と切干大根の炒めもの		767 33.7 19.8 1.9	さわら 西京みそ ふた肉	牛乳	小松菜 にんじん	もやし にんにく 切干だいこん	米 麦 さとう	サラダ油 ごま		
15 (木)		☆「宮っ子ランチ(冬) [黄ぶなランチ]」☆ 麦入りご飯 里芋コロッケ もやしとニラのごまあえ かんぴょう卵とじ汁		820 26.7 22.8 2.3	ふた肉 卵 とうふ みそ	牛乳	にら にんじん ほうれんそう	もやし かんぴょう ねぎ たまねぎ	米 麦 さといも じゃがいも 小麦粉	サラダ油 ごま		
16 (金)		ジャンバラヤ プレーンオムレツ ゆで野菜サラダ ポテトスープ		798 29.2 30.2 3.5	とり肉 ウインナー 卵 ベーコン	牛乳	ピーマン トマト にんじん ブロッコリー	にんにく セロリ たまねぎ キャベツ とうもろこし	米 じゃがいも	サラダ油 ドレッシング		
19 (月)		友好都市「沖縄県うるま市」交流給食 麦入りご飯 セルフもずく丼 にんじんしりしり アセロラゼリー	豊郷地域 給食週間 	763 25.9 18.7 2.4	ふた肉 大豆 ツナ 卵	牛乳 もずく	小松菜 にんじん さやいんげん	にんにく たまねぎ アセロラ果汁	米 麦 さとう でんぶん	サラダ油		
20 (火)		コッペパン とちあいかジャム 鶏肉とじゃがいものケチャップあえ はるさめサラダ		875 30.4 32.8 2.8	とり肉	牛乳	トマト パセリ にんじん	いちご果汁 レモン果汁 キャベツ もやし	コッペパン ジャム じゃがいも はるさめ	サラダ油 ドレッシング		
★今年度4回目の豊郷なかよしメニューです。豊郷地域学校園の4校が同じ日に実施しています。今回の豊郷地区の食材は、米・だいこん・ほうれんそう・はくさい・にんじんです！味わっていただきます。												
21 (水)		麦入りご飯 鶏肉のごまみそ焼き 大根のいそべあえ 豊郷野菜と厚揚げの中華煮		808 32.7 25.2 2.7	とり肉 みそ	牛乳 のり	ほうれんそう にんじん さやいんげん	だいこん はくさい しょうが にんにく	米 麦 さとう さといも こんにゃく	ごま ごま油 サラダ油		
22 (木)		カレーの日 ご飯 ポークカレー ゆで野菜サラダ 型抜きチーズ		822 26.6 22.9 2.3	ふた肉	牛乳 チーズ	にんじん グリンピース トマト 小松菜	たまねぎ にんにく キャベツ もやし	米 じゃがいも	サラダ油 ドレッシング		
23 (金)		災害時相互応援協定「東京都渋谷区」交流給食 オニオンバターライス 鶏肉のトマトクリーム煮 スープジュリエンヌ		856 31.6 31.6 3.5	とり肉 豆乳 ベーコン	牛乳	パセリ トマト ピーマン にんじん	たまねぎ キャベツ だいこん	米 米粉	マーガリン サラダ油 生クリーム オリーブオイル		
26 (月)		麦入りご飯 白身魚フライ ソース ごまあえ 大根とこんにゃくの炒め煮		772 28.7 19.3 2.1	スケソウダラ とり肉	牛乳	小松菜 にんじん さやいんげん	キャベツ だいこん	米 麦 小麦粉 さとう こんにゃく	サラダ油 ごま		
27 (火)		はちみつパン トマトミートオムレツ 海藻入りサラダ ポークポトフ		824 31.8 24.9 3.3	卵 とり肉 ふた肉	牛乳 こんぶ	トマト にんじん さやいんげん	キャベツ もやし とうもろこし たまねぎ セロリ	はちみつパン じゃがいも	ドレッシング		
28 (水)		麦入りごはん 豚肉の南部味噌炒め 塩こんぶあえ けんちん汁		754 34.9 19.9 2.4	ふた肉 みそ とうふ	牛乳 塩こんぶ	にんじん 小松菜	キャベツ はくさい ごぼう だいこん	米 麦 さとう さといも こんにゃく	サラダ油 ごま ごま油		
29 (木)		麦入りごはん 鶏のから揚げ こんにゃくのきんぴら いなか汁		916 35.1 30.2 2.9	とり肉 とうふ みそ さつま揚げ	牛乳	にんじん 小松菜 さやいんげん	しょうが だいこん かんぴょう ごぼう	米 麦 でんぶん 米粉 じゃがいも こんにゃく	サラダ油		
30 (金)		わかめご飯 アジのカレー じゃよう焼 ごま酢あえ 生揚げとわかめのみそ汁 りんごゼリー		783 34.2 19.2 3.5	アジ 生揚げ みそ	牛乳 わかめ	ほうれんそう にんじん	キャベツ だいこん ねぎ りんご果汁	米 さとう	ごま		
中学生の1食分の 所要栄養量基準		エネルギーkcal	たんぱく質g	脂質g	カルシウムmg	鉄分mg	ビタミンAμRE	ビタミンB1mg	ビタミンB2mg	ビタミンCmg	食物繊維g	食塩g
		830	27～41.5	18.4～27.6	450	4.5	300	0.50	0.60	35	7.0以上	2.5
1月の 平均栄養摂取量		818	31.0	24.6	370	4.3	378	0.67	0.58	47	5.6	2.7

※材料の都合で献立が変更になる場合があります。

◎12月4日に豊郷地区のだいこんの放射性物質自主検査を実施しました。結果は、放射性セシウム・放射性ヨウ素ともに定量下限値未満でしたので、お知らせいたします。

1月24日は給食記念日です。

1月24日から一週間は全国学校給食週間ですが、今年は1月24日は土曜日のため、豊郷地域学校園では1月19日（月）からの一週間を給食週間としました。この一週間のうち、19日（月）には昨年度友好都市を提携した沖縄県うるま市の学校給食で提供されている沖縄料理を実施します。また、23日（金）には昨年度災害時相互応援協定を締結した東京都渋谷区の「ワンダフル給食」を実施します。さらに21日（水）は、今年度最後の豊郷なかよしメニューを実施します。



寒さが一段と厳しくなりました。感染症を予防し、元気に活動するために、栄養バランスのよい食事や適度な運動、十分な睡眠を心がけ、寒い冬を乗りきりましょう！

