



宇都宮市立豊郷北小学校

(実施回数◇17回) (米飯◇12回) (米粉◇0回) (小麦5回※県産小麦◇0回)

1月給食献立表



今年もよろしく
お願いします！

日	曜	こんだてめい		おもなざいりょう			カロリー (kcal) タンパク (g) 脂質 (g)
				血や肉になる	体の調子を整える	力や熱になる	
6	水	ナン	キーマカレー カラフルごまサラダ アロエヨーグルト	牛乳 豚肉 牛肉 バター ヨーグルト	にんじん たまねぎ にんにく しょうが セロリ かんぴょう えだまめ 赤ピーマン コーン もやし トマト	ナン ごま	666 28.6 25.3
7	木	麦入りごはん	モロのから揚げ からしあえ まろやか味噌汁 型抜きチーズ(いちご)	牛乳 モロ 油揚げ 豆腐 みそ かつお節 昆布 チーズ	こまつな にんじん だいこん キャベツ ごぼう しょうが ねぎ	こめ 片栗粉 サラダ油 むぎ こんにゃく	628 25.9 19.7
8	金	麦入りごはん	豚肉のしょうが焼き おひたし ひじきと大豆の炒り煮	牛乳 豚肉 ひじき 油揚げ さつま揚げ 大豆	にんじん はくさい しょうが もやし ほうれんそう	こめ 砂糖 むぎ こんにゃく サラダ油	606 29.0 16.8
12	火	コッペパン	フルーツクリーム 鶏肉の パセリパン粉焼き ゆで野菜	牛乳 鶏肉 鶏卵 生クリーム わかめ	キャベツ にんじん コーン パセリ りんご みかん パイナップル	パン サラダ油 砂糖 パン粉 小麦粉	627 28.7 22.0
13	水	麦入りごはん	焼き鳥風和え物 いものこ汁 韓国のり	牛乳 鶏肉 ミートボール みそ 豆腐 のり かつお節 昆布	にんじん しょうが こまつな ねぎ	こめ 砂糖 サラダ油 むぎ 里芋 こんにゃく	623 29.6 14.7
14	木	麦入りごはん	いわしのおかか煮 磯辺あえ こんぴら みかんのジュレ	牛乳 鶏肉 いわし のり	にんじん キャベツ ほうれんそう ごぼう きりぼしだいこん みかん	こめ むぎ ごま こんにゃく 砂糖 サラダ油 ジュレ	695 25.5 21.5
15	金	宮っ子ランチメニュー 麦入りごはん	里芋コロッケ もやしとにらの ごまあえ かんぴょうの卵とじ ゆずゼリー	牛乳 鶏卵 かつお節 昆布 みそ	にんじん もやし ほうれんそう にら かんぴょう ねぎ	こめ むぎ ごま 砂糖 里芋 ゼリー 小麦粉 サラダ油	665 20.7 18.9
18	月	麦入りごはん	セルフ二色丼 道産子汁	牛乳 鶏肉 豚肉 鶏卵 みそ わかめ バター かつお節 昆布	にんじん こまつな にんにく しょうが えだまめ もやし ねぎ コーン	こめ むぎ 砂糖 じゃがいも サラダ油	710 30.2 23.3
19	火	JAいちご贈呈 メロンパン	鶏肉とじゃがいもの ケチャップあえ 白菜スープ いちご	牛乳 鶏肉 豚肉	はくさい にんじん だけのこ こまつな しょうが しいたけ パセリ レモン いちご	砂糖 片栗粉 パン サラダ油 ごま油 じゃがいも 春雨	757 25.2 34.4

【牛乳は毎日提供します。また都合により献立を変更することがあります。】

★小学校 中学年1人1回当たりの学校給食摂取基準

【エネルギー650kcal タンパク質26g 脂質18g】



20	水	麦入りごはん	ごぼうカレー チョレギ風サラダ セノビーゼリー	牛乳 豚肉 チーズ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん キャベツ グリンピース ほうれんそう ごぼう	こめ むぎ サラダ油 ゼリー さつまいも	713 16.7 17.5
21	木	麦入りごはん	豚キムチ炒め トックスープ レモンタルト	牛乳 豚肉 鶏肉	にんじん しいたけ キャベツ にら チンゲンサイ ねぎ	こめ むぎ トック サラダ油 タルト	708 18.1 19.5
22	金	麦入りごはん	銀鱈の西京焼き ごまあえ 味噌汁	牛乳 銀鱈 わかめ みそ かつお節 昆布	にんじん たまねぎ こまつな キャベツ	こめ むぎ 砂糖 ごま じゃがいも	613 22.8 18.2
25	月	新潟県メニュー ごはん	鶏肉のカレー揚げ 煮菜 のっぺい汁	牛乳 豚肉 鶏肉 油揚げ 昆布 豆腐 かつお節	こまつな にんじん だいこん ごぼう	こめ 片栗粉 サラダ油 里芋 こんにゃく	695 24.0 25.2
26	火	イギリスメニュー イギリスパン	マーマレード シェパーズパイ スコッチブロス	牛乳 牛肉 豚肉 ベーコン 鶏肉 大豆 バター チーズ	にんじん たまねぎ にんにく しょうが トマト パセリ こまつな セロリ	パン サラダ油 ジャム じゃがいも 小麦粉オリーブ油 マーガリン 大麦	710 31.5 26.0
27	水	静岡県メニュー 富士宮風 焼きそば	コーンクリームスープ 抹茶プリン(手作り)	牛乳 ベーコン 生クリーム 豚肉 かつお節	にんじん たまねぎ キャベツ もやし ほうれんそう コーン あおのり	焼きそば麺 小麦粉 サラダ油 マーガリン	650 22.6 27.2
28	木	宮城県メニュー わかめごはん	笹かまぼこの二色揚げ 大根おろし おくずかけ	牛乳 笹かま 油揚げ 豆腐 昆布 かつお節 わかめ	にんじん だいこん あおのり ごぼう しいたけ	こめ むぎ 麩 小麦粉 サラダ油 じゃがいも 片栗粉 こんにゃく	663 25.3 18.2
29	金	栃木県メニュー 麦入りごはん	ヤシオマスの塩焼き ごま酢あえ ゆばのみそ汁 いちごのムース	牛乳 ゆば ヤシオマス みそ かつお節 昆布	かんぴょう にんじん キャベツ コーン ねぎ こまつな いちご	こめ むぎ ごま 砂糖 ムース	689 33.1 20.8

きゅうしょくもくひょう
給食目標

しょくじ
食事のマナーを見直そう！

こんげつ
今月のおしらせ



15日(金) 宮っ子ランチメニュー 19日(火) JAさんからいちご贈呈
25日~29日 給食週間になっています。

給食では、先生のお出身地ご当地メニューを提供しますのでお楽しみに！！

こんげつ
今月の地産地消

こめ
お米・だいこん・ねぎ・はくさい
さといも・にんじん・ほうれんそう

