

1月 こんだてよていひょう



令和7年度

宇都宮市立陽東小学校

★印：地域学校園統一献立

ひづけ	こ ん だ て め い	お も な ざ い り よ う										ちゅうみりょう
		あかのしょくひん			みどりのしょくひん			きいろのしょくひん			ちからやねつのもとになる	
8 (木)	☆むぎいりごはん ごぼうカレー ぎゅうにゅう ゆでやさい とうにゅうパンナコッタ(いちごソース)	714 24.3 20.9 2	きゅうにゅう とりにく	にんにく たまねぎ グリンピース キャベツ	ごぼう にんじん ほうれんそう とうもろこし	ごめ サラダあぶら じゃがいも とうにゅうパンナコッタ(いちごソース)	むぎ	カレールウ しお ワスターソース ケチャップ ゆずしょうゆドレッシング				
9 (金)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう いわしのおかかに ごまあえ どんじる	646 27.3 20 2.1	きゅうにゅう ぶたにく みそ	いわし とうふ かつおぶし	キャベツ にんじん だいこん	ごめ さといも サラダあぶら	むぎ こんにゃく	じょうゆ しお す				
12 (月)	せいじんのひ											
13 (火)	☆むぎいりごはん ぎゅうにゅう ぎょうざロール パンサンスー マーボーどうふ	684 26.7 20.2 2	きゅうにゅう とりにく ぶたにく	とうふ みそ	キャベツ もやし たけのこ しいたけ	にんじん にんにく たまねぎ にら	ごめ ごむぎこ はるさめ ごまあぶら	むぎ サラダあぶら さとう	からし す しお じょうゆ さけ トウバンジャン オイスターソース			
14 (水)	☆はちみつパン ぎゅうにゅう ハンガリアシチュー ゆでやさい とちぎけんさんヨーグルト	684 24.9 21.9 2.2	きゅうにゅう ぶたにく	とうふ ヨーグルト	トマト キャベツ	にんじん グリンピース ブロッコリー	コッペパン じゃがいも サラダあぶら	はちみつ サラダあぶら	ハヤシルウ ケチャップ コンソメ こしよう カレーこ す しお			
15 (木)	☆むぎいりごはん ぎゅうにゅう にしんのてりやき さっぱりあえ だいこんとこんにゃくのために	591 26 16.2 1.8	きゅうにゅう きざみのり	にしん とりにく	しょうが もやし だいこん いんげん	こまつな キャベツ にんじん	ごめ さとう サラダあぶら	むぎ こんにゃく	じょうゆ みりん さけ す じょうゆ			
16 (金)	チキンライス ぎゅうにゅう ブレーンオムレツ やさいスープ	628 24.3 23.7 2.4	きゅうにゅう たまご	とうふ ベーコン	たまねぎ とうもろこし グリンピース キャベツ	にんじん こまつな マッシュルーム	ごめ マーガリン	むぎ	しお コンソメ ケチャップ じょうゆ			
19 (月)	☆むぎいりごはん ぎゅうにゅう あじのカレーふうみやき ごまズあえ みそしる	644 25.3 23.4 2.1	きゅうにゅう なまあげ みそ	あじ わかめ	だいこん キャベツ	こまつな にんじん	ごめ さとう	むぎ すりごま	カレーこ じょうゆ す かつおだし しお			
20 (火)	☆むぎいりごはん ぎゅうにゅう あつやきたまご はくさいのしおこんぶあえ ひじきとだいすのもの	680 26.9 23 1.8	きゅうにゅう こんぶ だいす	たまご ひじき さつまあげ だいす	はくさい にんじん	キャベツ	ごめ こんにゃく さとう	むぎ サラダあぶら	じょうゆ しお			
21 (水)	にくみそうどん ぎゅうにゅう ゆでやさい ミニフィッシュ	634 26.8 16.3 2	きゅうにゅう みそ	どりにく いりご	にんじん たまねぎ しいたけ にんにく	たまねぎ だけのこ ほうれんそう とうもろこし	うどん サラダあぶら ごまあぶら ごま	あかワイン ケチャップ パンパンジードレッシング				
22 (木)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう さわらのしようがしじょうゆやき ゆでやさい ごもくきんびら	669 27.8 21 2.1	きゅうにゅう さつまあげ	さわら ぶたにく	にんにく キャベツ	ほうれんそう にんじん だいこん しょうが	ごめ さとう サラダあぶら	むぎ ごまあぶら こんにゃく	じょうゆ みりん あおじそドレッシング かつおだし			
23 (金)	ピタパン ぎゅうにゅう ミートフィリング ボテサラダ ようふうたまごスープ	599 32 21.9 2.2	きゅうにゅう だいす	どりにく ベーコン	にんじん トマト	たまねぎ しょうが グリンピース	ピタパン サラダあぶら マーガリン でんぶん	ごむぎこ マーガリン でんぶん	あかワイン ケチャップ ワスターソース ノンエッグマヨネーズ コンソメ こしよう			
26 (月)	チャーハン ぎゅうにゅう ちゅうかふうわかめスープ フルーツあんにんふうプリン	632 23.8 14.5 2.2	きゅうにゅう たまご わかめ	ぶたにく どりにく かまぼこ	ねぎ にんじん	しげたけ ねぎ	ごめ さとう サラダあぶら はるさめ ごま	むぎ サラダあぶら ごま	じょうゆ さけ とりガラスープのものと しお こしよう			
27 (火)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう ヤンニヨムチキン ナマル かんこくふうみそしる	668 26.2 24.3 2.2	きゅうにゅう くきわかめ	どりにく とうふ みそ	しょが もやし にんじん ねぎ	ほうれんそう にんじん ねぎ	ごめ でんぶん サラダあぶら ごまあぶら すりごま	むぎ サラダあぶら すりごま	さけ じょうゆ ケチャップ トウバンジャン みりん す かつおだし			
28 (水)	パンズパン ぎゅうにゅう ハンバーグ めだまやき ボイルキャベツ ポテトスープ	678 32.2 24.9 2.2	きゅうにゅう たまご	ぶたにく どりにく	キャベツ たまねぎ バセリ	にんじん とうもろこし バセリ	パンズパン じゃがいも	さとう	ワスターソース ケチャップ あかワイン コンソメ こしよう しお			
29 (木)	ターメリックライス ぎゅうにゅう チキンピカタ ゆでやさい ミネストローネスープ	712 28.5 23.7 1.8	きゅうにゅう たまご	どりにく チーズ ベーコン	バセリ にんじん たまねぎ	キャベツ ブロッコリー トマト	ごめ さとう ごむぎこ	むぎ じゃがいも マカロニ	ターメリック こしよう しお コンソメ コーンクリーミドレッシング			
30 (金)	☆むぎいりごはん ぎゅうにゅう さといもコロッケ もやしにらのごまあえ かんぴょうのたまごとじじる	667 21.1 18.5 2	きゅうにゅう みそ	たまご	もやし にんじん ねぎ	にら かんぴょう こまつな	ごめ さといも すりごま パン	むぎ サラダあぶら さとう	しお こしよう じょうゆ かつおだし			



23日 ミートフィリング：フィリングとは「詰め物」という意味でケーキやサンドイッチにはさんだりする具材の
いみ
こうしょう きゅうしょく
た
総称です。給食ではミートフィリングをピタパンにはさんで食べてください。

★献立内容は、都合により変更することがあります。★栄養素量は、中学年の値です。★小学校中学年一人一回あたりの学校給食摂取基準

	エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 %	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	ビタミンA μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	塩分相当量 g	食物繊維 g
1月平均	658	26.5	20.9	353	98	3.5	2.9	271	0.57	0.59	29	2.0	4.5
基準値	650	26.0	18.1	350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	25	2.0	4.5

「学校給食食材の放射性物質検査結果について
にんじん（北海道富良野市）
放射性ヨウ素 定量下限値未満（<20）
放射性セシウム 定量下限値未満（<25）」

地域農産物 平石農産物直売所のみなさまに、地域の農産物を納めてもらっています。

1月 キャベツ はくさい だいこん ねぎ ほうれんそう

☆地域学校園統一献立 1/8(木) 13(火) 14(水) 15(木) 19(月) 20(火) 30(金)

