

# 献立表

2026年 1月

《毎日のカロリー（kcal）は上弁おかずで計算しております。ライスは、444kcalです。》

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		
						1		2		3		
並 弁 当 上						休み		休み		休み		
5		6		7		8		9		10		
												
並 弁 当 上	白飯	チキンカツ・ヒレカツ ほうれん草おひたし かにちらし	白飯	チンジャオロース・春巻き 春雨サラダ 餅巾着煮	白飯	白身魚油淋だれ コールスローサラダ 肉団子	白飯	鶏のレモンペッパー・えびカツ 根菜煮 たこざんぎ	白飯	ヤンニョムチキン ひじきサラダ 両巻き信田	白飯	豚竜田・甘辛だれ 白菜おかか和え やまいも焼き
	並+	たけのこ土佐煮	並+	じゃがいもバター醤油	並+	ちくわピーマン甘辛炒め	並+	肉豆腐	並+	魚ニソペッパー炒め	並+	ごぼう炒り煮
12		13		14		15		16		17		
												
並 弁 当 上	成人の日		白飯	キーマカレー・コロッケ ブロッコリー胡麻和え チキンピカタ	白飯	鮭の唐揚げ・おろしポン酢 スパサラダ 焼売	白飯	ハムカツ・ササミフライ 小松菜煮びたし 絹ごし揚げ	白飯	ハンバーグ・ナポリタン 温野菜サラダ ロールキャベツ	白飯	白身フライ・クリームフライ 人参ツナサラダ ポテト巻き
			並+	キムチメンマ	並+	いかガーリック炒め	並+	大根みそぼろ	並+	きのこソテー	並+	ウインナー卵炒め
19		20		21		22		23		24		
												
並 弁 当 上	白飯	八宝菜・チヂミ いんげん海苔和え おくら天	白飯	鶏のチリソース炒め・野菜肉巻きフライ もやし和え物 生姜天煮	白飯	鯖の竜田揚げ 焼きビーフン 野菜つくね	白飯	エビフライ・豚串カツ ごぼうサラダ 里芋照り煮	白飯	鶏の唐揚げ ポテトサラダ 茶わん蒸し	白飯	メンチカツ きゅうり梅和え じゃがマガオムレツ
	並+	花野菜ベペロン炒め	並+	厚揚げ生姜炒め	並+	インド煮	並+	高野豆腐含め煮	並+	れんこん甘辛炒め	並+	アラビータ
26		27		28		29		30		31		
												
並 弁 当 上	白飯	麻婆茄子・餃子 わかめ中華和え ナゲット	白飯	豚の生姜焼き マカロニサラダ れんこん饅頭	白飯	アジフライ・タルタルソース 切昆布煮 チョリソー	白飯	とり天・えびかき揚げ天 切干大根煮 厚焼き卵	白飯	ハンバーグ・オニオンソース おくら和え物 カレー包み揚げ	白飯	チキンステーキ・照焼ソース いんげんソテー オムレツ
	並+	糸コンとしめじのピリ辛炒め	並+	青梗菜ソテー	並+	野菜ペーコンソテー	並+	ツナきゃべ和風炒め	並+	いか塩炒め	並+	イタリアンサラダ

1月



7

			5	かにしゅうまい	ほうれん草のごま和え	鶏ごぼう炒め
			6	コロッケ	ちくわのカレー炒め	切昆布煮
1			7	ミートボール	コールスローサラダ	ちくわピーマン甘辛炒め
2			8	鶏のレモンペッパー焼	根菜煮	肉豆腐
3			9	ヤンニョムチキン	ひじきサラダ	魚ニソペッパー炒め

26	みそカツ	ニラもやし炒め	ひじき煮			
27	ホワイトシチュー	ハムステーキ	たらこスパサラ			
28	はるまき	青菜のナムル	カップグラタン			
29	親子煮	ミニオンポテト	ブロッコリーのおかか和え			
30	カレー包み揚げ	おくら和え物	いかの塩炒め			

当社は国産米100%を使用しています

品質保証は当日午後一時までと致します。

U K C 株式会社宇都宮給食センター

宇都宮市駒生町1761-9

T E L 028-652-1053

F A X 028-652-1418