

令和8年1月 学校給食献立予定表

東京都立足立・小台橋高等学校

月	火	水	木	金
<p>今月の平均栄養素量 エネルギー 792kcal たんぱく質 34.3g 塩分 3.8g です。 ※他に牛乳が毎回付きます</p>	<p>1月24日～30日は、 全国学校給食週間!</p>		<p>※小台橋高校 給食なし ゆかりご飯 塩ちゃんこ鍋 磯和え 黒糖蒸しパン 805kcal/31.3g/3.3g</p>	<p>【お正月献立】 七草ご飯 松風焼き 五目きんぴら 紅白なます 白味噌雑煮 744kcal/32.0g/3.8g</p>
12	13	14	15	16
<p>成人の日</p> 	<p>麦ご飯 サケの照り焼き 菜花のおひたし 厚揚げの含め煮 味噌汁 694kcal/37.7g/3.5g</p>	<p>かき玉うどん エビのマヨネーズ炒め ゴマ酢和え 743kcal/33.6g/4.4g</p>	<p>ご飯 麻婆豆腐 春雨サラダ 青梗菜と卵のスープ 837kcal/38.4g/3.5g</p>	<p>ひじきご飯 白身魚の大葉味噌焼き ごぼうと糸こんにの炒め煮 寒天サラダ すまし汁 652kcal/32.1g/3.9g</p>
19	20	21	22	23
<p>麦ご飯 鶏の唐揚げ ビーフンの炒め物 じゃこサラダ 味噌汁 871kcal/34.9g/3.3g</p>	<p>メープルトースト カレーシチュー グリーンサラダ ぶどうゼリー 864kcal/32.4g/3.2g</p>	<p>親子丼 酢の物 味噌汁 いちご 830kcal/36.7g/3.5g</p> 	<p>しらすご飯 サバのバター醤油焼き おひたし ジャガイモの土佐煮 味噌汁 738kcal/36.7g/3.9g</p>	<p>※足立高校 給食なし チキンドリア ジンジャーサラダ ミネストローネ 883kcal/32.1g/3.9g</p>
26	27	28	29	30
<p>※足立高校 給食なし 味噌ラーメン 大根とささみの粒マスタード和え カスタードプリン 786kcal/36.1g/4.6g</p>	<p>※小台橋高校 給食なし チキンドリア ジンジャーサラダ ミネストローネ 883kcal/32.1g/3.9g</p>	<p>※小台橋高校 給食なし 麦ご飯 カジキの更紗揚げ 野菜炒め もやしの甘酢びたし 味噌汁 766kcal/34.0g/3.0g</p>	<p>※小台橋高校 給食なし 味噌ラーメン 大根とささみの粒マスタード和え カスタードプリン 786kcal/36.1g/4.6g</p>	<p>※小台橋高校 給食なし ご飯 豚肉のスタミナ炒め しらたきのナムル 味噌汁 790kcal/33.3g/3.8g</p>

1月8日(木)～16日(金)の予約締切日は12月19日(金)です(納入業者が年末年始のお休みに入ってしまうため、早めに設定しています)。「学校給食予約システム」の「お知らせ」で詳細が確認できるのでご活用ください。

予約をした日は必ず食堂へ来て給食を食べてください。給食を食べない日は予約をしないでください。

※都合により献立内容を変更させていただくことがあります。
※使用食品一覧表を食堂に掲示しますので、予約の際に参考にしてください。

※数値は「エネルギー/たんぱく質/塩分」です。
※飲用牛乳は毎日付きます。