

令和5年度 1月の献立表

東京都立稲ヶ丘高等学校

月	火	水	木	金
8日	9日	10日	11日	12日
	<p style="text-align: center;">始 業 式</p>	ポークカレーライス フレンチサラダ かぶのスープ りんごゼリー	ごはん 鶏肉の七味焼き さつま芋の甘煮 豆腐サラダ みそ汁	中華丼 かぼちゃの春巻き わかめと水菜のスープ 果物
		I補給- 802 kcal たんぱく質 28.0 g 脂質 24.8 g 食塩相当量 3.5 g	I補給- 743 kcal たんぱく質 31.9 g 脂質 24.8 g 食塩相当量 2.7 g	I補給- 786 kcal たんぱく質 34.7 g 脂質 24.4 g 食塩相当量 2.9 g
15日	16日	17日	18日	19日
ゆかりご飯 かじきの竜田揚げおろしだれ 白菜と春菊のごまマヨあえ 五目汁	みそぶた丼 和風サラダ かきたま汁 黒蜜かん	スパゲティミートソース ブロッコリーサラダ スイートポテト	ごはん 鯖のコチジャン焼き 糸寒天の和え物 ミヨックク 果物	ごはん コロケ 切干し大根の煮付 みそ汁
I補給- 795 kcal たんぱく質 34.1 g 脂質 30.7 g 食塩相当量 2.7 g	I補給- 756 kcal たんぱく質 31.5 g 脂質 25.2 g 食塩相当量 3.8 g	I補給- 829 kcal たんぱく質 31.3 g 脂質 29.9 g 食塩相当量 3.1 g	I補給- 793 kcal たんぱく質 31.9 g 脂質 34.5 g 食塩相当量 2.6 g	I補給- 791 kcal たんぱく質 28.2 g 脂質 24.7 g 食塩相当量 3.4 g
22日	23日	24日	25日	26日
焼きカレーサンド ビーンズサラダ コーンシチュー 果物	ごはん たらの中華風甘酢あんかけ 麻婆春雨 野菜とたまごのスープ	ごはん 豚の生姜焼 / 野菜炒め 白和え みそ汁 果物	ごはん 鮭の粒マスタード焼き バジルポテト 小松菜とコーンのサラダ 大根とセロリーの香りスープ	ごはん 厚揚げと挽肉の煮物 しらすあえ みそ汁
I補給- 802 kcal たんぱく質 30.6 g 脂質 31.6 g 食塩相当量 3.2 g	I補給- 796 kcal たんぱく質 34.3 g 脂質 28.1 g 食塩相当量 2.8 g	I補給- 796 kcal たんぱく質 35.5 g 脂質 30.6 g 食塩相当量 2.6 g	I補給- 751 kcal たんぱく質 32.2 g 脂質 29.7 g 食塩相当量 2.2 g	I補給- 769 kcal たんぱく質 35.4 g 脂質 30.0 g 食塩相当量 3.6 g
29日	30日	31日		★牛乳は毎日つきます。 ★食材料の都合により献立を変更することがあります。 ★給食開始時間はHRでご確認ください。
ごはん 鯖の西京焼き れんこんのきんぴら レモンあえ 鶏ごぼう汁	きこのガーリックライス ポテトとチーズのオムレツ 白菜と小松菜のスープ 果物	ごはん 鶏のから揚げ きゅうりのゆかり漬け ごま和え みそ汁		
I補給- 736 kcal たんぱく質 36.6 g 脂質 24.6 g 食塩相当量 3.2 g	I補給- 796 kcal たんぱく質 29.5 g 脂質 29.1 g 食塩相当量 2.7 g	I補給- 798 kcal たんぱく質 32.6 g 脂質 34.9 g 食塩相当量 2.3 g		