

令和7年度  
1月献立表



東京都立荻窪高等学校

月	火	水	木	金	予約締切日
			8日	9日	
			ごはん 金目鯛の煮つけ 五色なます きんびらみそ汁 お汁粉 牛乳	チキンカレーライス ごまドレサラダ レンズ豆のスープ ミルクティーゼリー 牛乳	<b>注意</b> 12月24日 (水)
12日	13日	14日	15日	16日	
	ごはん 鶏肉のゆずこしょう焼き みぞれあえ 豆腐の和風うま煮 じゅがいもと小松菜のみそ汁 みかん 牛乳	スパゲティミートソース マスターードドレッシングサラダ 白菜のスープ りんご 牛乳	わかめごはん 白身魚ホイル焼き ちくわと野菜の炒り煮 玉ねぎと豆腐のみそ汁 ミルク寒天黒蜜かけ 牛乳	ごはん 鶏の塩から揚げ わかめのあえ物 反戻りいり煮 かぶと油揚げのみそ汁 牛乳	<b>注意</b> 12月24日 (水)
19日	20日	21日	22日	23日	1月7日 (水)
ごはん 春巻き 豆もやしの中華サラダ 西湖豆腐 中華風コーンスープ 牛乳	ごはん さばのみそ煮 キャベツのピリ辛漬け 塩肉じゃが けんちん汁 みかん 牛乳	やきとり丼 かぶときゅうりの浅漬け 青のりポテト 白菜と油揚げのみそ汁 ナタデココポンチ 牛乳	ごはん 豚肉の南蛮漬け おかかあえ きざみ昆布の炒め煮 じゅがいもとわかめのみそ汁 りんご 牛乳	きなこ揚げパン ガーリックトースト わかめとコーンのサラダ クリームシチュー オレンジ 牛乳	
I群 - 787 kcal たんぱく質 29.7 g 脂質 27.3 g	I群 - 860 kcal たんぱく質 41.7 g 脂質 26.6 g	I群 - 820 kcal たんぱく質 37.6 g 脂質 25.4 g	I群 - 796 kcal たんぱく質 33.4 g 脂質 26.0 g	I群 - 752 kcal たんぱく質 24.5 g 脂質 35.9 g	
26日	27日	28日	29日	30日	1月14日 (水)
	深川めし トビウオメンチ 小松菜のおひたし じゅがいもと油揚げのみそ汁 ほんかん 牛乳	東京都の郷土料理  赤飯 鶏の照り焼き 白菜の浅漬け 豆腐とわかめのすまし汁 プリンアラモード ジョア	卒業 お祝いメニュー  油麸丼 昆布入りサラダ おくすかけ すんだ白玉 牛乳	宮城県の郷土料理  鶏飯(けいはん) 手作りさつま揚げ のり酢あえ 白ごまミルク寒天 牛乳	鹿児島県の郷土料理  1月24日から30日は全国学校給食週間です*
給食無し	I群 - 793 kcal たんぱく質 37.5 g 脂質 22.5 g	I群 - 784 kcal たんぱく質 35.3 g 脂質 24.2 g	I群 - 885 kcal たんぱく質 36.2 g 脂質 23.7 g	I群 - 762 kcal たんぱく質 33.3 g 脂質 23.2 g	

\*1月24日から30日は全国学校給食週間です\*

1月24日から30日は全国学校給食週間です。そこでこの1週間は給食を通して日本各地の郷土料理やもうすぐ卒業を迎える卒業生に向けたお祝いメニューを提供します。郷土料理は、各地域の産物を上手に活用した風土にあった料理として作られ、食べられてきました。給食を通して、日本各地の特色を学びましょう。

また、28日は卒業生へ向けたお祝いメニューです。卒業生が今の学校で食べる給食も残りわずかとなりました。これから先、自分自身で選んで食べる機会が増えていきますが、迷ったときにはぜひ給食を思い出してみてください。残り少ない給食日数なので、最後まで味わって食べてくださいね。

1月栄養価平均値(カッコ内は基準値)

エネルギー・808kcal (850kcal)  
たんぱく質・34.6g(32.0g)  
脂質・25.8g(28.0g)  
(日本食品標準成分表第八訂 参照)

