




令和7年度
1月献立表



東京都立荻窪高等学校

月	火	水	木 8日	金 9日	予約締切日
			ごはん 金目鯛の煮つけ 五色なます きんぴらみそ汁 お汁粉 牛乳 I補給 - 834 kcal たんぱく質 40.1 g 脂質 19.6 g	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 I補給 - 831 kcal たんぱく質 25.2 g 脂質 27.3 g	注意 12月24日 (水)
12日	13日	14日	15日	16日	注意 12月24日 (水)
	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 じゃがいもと小松菜のみそ汁 みかん 牛乳 I補給 - 814 kcal たんぱく質 39.9 g 脂質 26.2 g	スパゲティミートソース マスタードドレッシングサラダ 白菜のスープ りんご 牛乳 I補給 - 825 kcal たんぱく質 33.5 g 脂質 31.7 g	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 I補給 - 763 kcal たんぱく質 37.7 g 脂質 16.3 g	ごはん 鶏の塩から揚げ わかめのあえ物 友禅いり煮 かぶと油揚げのみそ汁 牛乳 I補給 - 818 kcal たんぱく質 34.0 g 脂質 30.7 g	
19日	20日	21日	22日	23日	1月7日 (水)
ごはん 春巻き 豆もやし中華サラダ 西湖豆腐 中華風コーンスープ 牛乳 I補給 - 787 kcal たんぱく質 29.7 g 脂質 27.3 g	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 I補給 - 860 kcal たんぱく質 41.7 g 脂質 26.6 g	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 I補給 - 820 kcal たんぱく質 37.6 g 脂質 25.4 g	ごはん 豚肉の南蛮漬け おかかあえ きざみ昆布の炒め煮 じゃがいもとわかめのみそ汁 りんご 牛乳 I補給 - 796 kcal たんぱく質 33.4 g 脂質 26.0 g	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補給 - 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)
 給食無し	深川めし トビウオメンチ 小松菜のおひたし じゃがいもと油揚げのみそ汁 ぼんかん 牛乳 I補給 - 793 kcal たんぱく質 37.5 g 脂質 22.5 g	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 I補給 - 784 kcal たんぱく質 35.3 g 脂質 24.2 g	油麴丼 昆布入りサラダ おくずかけ ずんだ白玉 牛乳 I補給 - 885 kcal たんぱく質 36.2 g 脂質 23.7 g	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 I補給 - 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)		