



1月の献立



青梅総合高校 2025

あけましておめでとうございます。

いよいよ今の学年で過ごすのも最後となる3学期が始まりましたね。
休み明けは生活のリズムが崩れたりするので「早寝・早起き・朝ごはん」で リズムを整えましょう！

8日(水)		9日(木)		10日(金)
始 業		チキンカレー トマトサラダ 果物 牛乳		ごはん 鶏のから揚げ フライドポテト 水菜のサラダ みそ汁 果物・牛乳
		エネルギー 854 kcal たんぱく質 27.6 g		エネルギー 849 kcal たんぱく質 38.5 g
13日(月)	14日(火)	15日(水)	16日(木)	17日(金)
成人の日	ごはん 松かさ焼き 切り干し大根煮 かぼちゃのさっぱりサラダ しめじのスープ りんごゼリー・牛乳	ごはん 魚のエスカベージュ 小松菜の煮びたし とうもろこしのスープ 果物 牛乳	ごはん 豚肉のしょうが焼き ごぼうサラダ みそ汁 ごまプリン 牛乳	ごはん 鶏肉のママレード焼き 焼きビーフン 大根サラダ みそ汁 果物・牛乳
	エネルギー 848 kcal たんぱく質 32.6 g	エネルギー 843 kcal たんぱく質 40.3 g	エネルギー 843 kcal たんぱく質 36.3 g	エネルギー 821 kcal たんぱく質 33.9 g
20日(月)	21日(火)	22日(水)	23日(木)	24日(金)
ごはん バンバンジー マカロニサラダ ニラ卵スープ 果物 牛乳	ごはん 豆腐ハンバーグ 温野菜 フレンチサラダ レタススープ ピーチゼリー・牛乳	天ぷらうどん 野菜のごま和え 果物 牛乳	ごはん 鶏肉とチンゲン菜の塩炒め ペンのトマト煮 みそ汁 きな粉プリン 牛乳	自宅学習
エネルギー 851 kcal たんぱく質 35.1 g	エネルギー 829 kcal たんぱく質 35.9 g	エネルギー 823 kcal たんぱく質 27.9 g	エネルギー 859 kcal たんぱく質 40.1 g	
27日(月)	28日(火)	29日(水)	30日(木)	31日(金)
ごはん ミートローフ 粉ふき芋 野菜サラダ スープ パイゼリー・牛乳	ピザトースト 白菜サラダ コーンクリームシチュー 果物 牛乳	親子丼 水菜のサラダ けんちん汁 果物 牛乳	ごはん 鶏のねぎ焼 じゃがいものカレー炒め コールスローサラダ すまし汁 杏仁豆腐・牛乳	ごはん 肉団子の甘酢あんかけ わかめとささ身の和え物 みそ汁 果物 牛乳
エネルギー 844 kcal たんぱく質 30.0 g	エネルギー 841 kcal たんぱく質 34.5 g	エネルギー 860 kcal たんぱく質 39.0 g	エネルギー 926 kcal たんぱく質 37.6 g	エネルギー 589 kcal たんぱく質 44.2 g



