



1月予定献立表

令和7年度1月

都立六郷工科・大森グループ

月	火	水	木	金	
	今年はうま年!  うまいように野菜をたっぷり食べよう!  箸をうまく使いこなしてきれいに食べよう!  よく味わってうまい味を感じよう!		8日 赤飯 松風焼き 紅白なます 白玉雑煮 牛乳 	9日 ご飯 魚の照り焼き 酢バス 肉じゃが みそ汁 コーヒー牛乳 	この週の締切は 1月22日
	13日  コーンピラフ 揚げごぼうサラダ カレースープ 果物 牛乳 エネルギー - 835 kcal たんぱく質 27.9 g 脂質 34.5 g 食塩相当量 3.4 g	14日 ご飯 麻婆豆腐 ヤムウンセン 白菜と豚肉のスープ 牛乳  エネルギー - 795 kcal たんぱく質 40.2 g 脂質 23.7 g 食塩相当量 4.5 g	15日 ご飯 魚のねぎみそ焼き わさび和え 大学いも みそ汁 牛乳  エネルギー - 882 kcal たんぱく質 33.9 g 脂質 27.5 g 食塩相当量 3.2 g	16日 ハヤシライス マセドアンサラダ かぶのスープ 牛乳	この週の締切は 1月22日
19日 パン 鶏肉のトマト煮 グリーンサラダ コーンチャウダー 牛乳 エネルギー - 778 kcal たんぱく質 33.0 g 脂質 35.2 g 食塩相当量 4.2 g	20日 麦ご飯 さばの竜田揚げ かぼちゃのおぐら煮 みそ汁 牛乳  エネルギー - 853 kcal たんぱく質 37.0 g 脂質 26.8 g 食塩相当量 2.9 g	21日 ご飯 チキンピカタ ツナサラダ じやがいもと大豆のミルクスープ 牛乳  エネルギー - 792 kcal たんぱく質 44.6 g 脂質 26.7 g 食塩相当量 2.7 g	22日 そぼろ丼 野菜のごま和え みそスープ 牛乳  エネルギー - 760 kcal たんぱく質 32.9 g 脂質 26.6 g 食塩相当量 3.3 g	この週の締切は 1月9日	
26日 大森のみ ご飯 煮込み風ハンバーグ フレンチサラダ みそ汁 牛乳  エネルギー - 849 kcal たんぱく質 36.2 g 脂質 31.7 g 食塩相当量 3.9 g	27日 わかめご飯 五目卵焼き 粉ふきいも 沢煮椀 りんごの甘煮 牛乳 エネルギー - 784 kcal たんぱく質 31.4 g 脂質 24.8 g 食塩相当量 3.1 g	28日 ご飯 ホイコーロー 鶏としめじの中華和え すまし汁 牛乳  エネルギー - 750 kcal たんぱく質 33.3 g 脂質 26.3 g 食塩相当量 3.7 g	29日 深川飯 揚げ出し豆腐 いそか和え みそ汁 牛乳	30日 スペaghettiミートソース キャベツのサラダ 果物 牛乳  エネルギー - 808 kcal たんぱく質 34.0 g 脂質 28.4 g 食塩相当量 4.5 g	この週の締切は 1月16日

※献立は都合により変更することがあります。♪…リクエストメニューです。

あけましておめでとうございます 



令和8年が始まりました。1月は年度末に向けて月日が流れるのを早く感じる時期ですね。かぜやインフルエンザも流行っていますので、体調管理にはより一層気をつけて、1日1日を大切に過ごしてほしいと思います。

