令和7年度

1月予定献立表

東京都立大崎高等学校

mon	tue	wed	thu	fri
1月			8 ・牛乳 ・グラニュー糖揚げパン ・コーンサラダ ・肉団子のスープ煮 ・フルーツヨーグルト エネルギー 717 kcal たんぱく質 27 g 脂質 31.9 g 食塩相当量 2.4 g	9 新春メニュー ・牛乳 ・新春おこわ ・塩サバ焼き ・紅白なます ・吉野汁 ・ぽんかん エネルギー 747 kcal たんぱく質 37.2 g 脂質 24.2 g 食塩相当量 3.4 g
12 成人の日 	13 ・牛乳 ・カレーうどん ・スイートポテトもち ・海そうサラダ エネルギー 701 kcal たんぱく質 23.4 g 脂質 22.7 g 食塩相当量 3.2 g	14 まごわやさしいメニュー ・牛乳 ・ご飯 ・魚のにんにくみそ焼き ・きのこの当座煮 ・のり和え ・呉汁 エネルギー 677 kcal たんぱく質 35 g 脂質 16.7 g 食塩相当量 3.6 g	15 ・牛乳 ・四川みそ豆腐丼 ・揚げワンタンサラダ ・チーズ粉ふき芋 エネルギー 740 kcal たんぱく質 34.2 g 脂質 25.6 g 食塩相当量 3.3 g	16 ・牛乳 ・ご飯 ・小松菜ふりかけ ・いかの天ぷら ・千草和え ・なめこのみそ汁 エネルギー 707 kcal たんぱく質 31.7 g 脂質 23.7 g 食塩相当量 3 g
19 ・牛乳 ・親子丼 ・おろしおひたし ・じゃが芋とわかめのみそ汁 エネルギー 709 kcal たんぱく質 30.9 g 脂質 21 g 食塩相当量 3.3 g	20 東京都特別献立 ・牛乳 ・茶飯 ・関東風おでん ・れんこんとささみのごま和え ・かんきつ類 エネルギー 737 kcal たんぱく質 29.3 g 脂質 16.5 g 食塩相当量 3.1 g	21 ・牛乳 ・豚ねぎ塩混ぜごはん ・揚げ出し豆腐の卵あんかけ ・ひじきのごま梅酢和え エネルギー 778 kcal たんぱく質 31.8 g 脂質 27.2 g 食塩相当量 2.8 g	22 ・牛乳 ・スパゲティミートソース ・レモンドレッシングサラダ ・さつま芋と黒ゴマのケーキ エネルギー 879 kcal たんぱく質 31.1 g 脂質 30.5 g 食塩相当量 3 g	芸術鑑賞教室
26 休業日 	27 世界の料理 ブラジル ・牛乳 ・ジャコ入りガーリックライス ・フェイジョアーダ ・ビナグレッチ風サラダ エネルギー 769 kcal たんぱく質 31.4 g 脂質 26.6 g 食塩相当量 3.5 g	28 ・牛乳 ・ご飯 ・五目卵焼き ・そくせき漬け ・豚汁 エネルギー 715 kcal たんぱく質 31.1 g 脂質 24.2 g 食塩相当量 2.5 g	29 ・牛乳 ・あんかけ焼きそば ・青のりポテト ・華風漬け エネルギー 718 kcal たんぱく質 35.8 g 脂質 24.8 g 食塩相当量 3 g	30 ・牛乳 ・ご飯 ・肉じゃが ・魚のレモンバター焼き ・ひじき和え エネルギー 788 kcal たんぱく質 36.2 g 脂質 26.6 g 食塩相当量 2.5 g

予約開放日
12/12(金)

予約締切日
12/19(金)

予約開放日
12/12(金)

予約締切日
1/5(月)
↑
この日は、学校がお休みなので、予約忘れずに!

エネルギーは
ごはん普通盛りの場合。
小盛りの場合は-120Kcal
大盛りの場合は+120Kcal

【 注 意 】
年末年始休業があるので、
・前半の予約締切日が前倒し
・後半の予約開放日が前半と同じ日
になっています。

※食材の納入状況等により献立内容が変更になる場合があります。