

給食献立表 令和8年1月分

世田谷泉高校

Ⅲ部

日	曜	A メニュー		予約締切日	栄養価
9	金	キーマカレー 牛乳 ミネストローネ	キャベツとハムのサラダ あしたばチーズケーキ	12/26 (金)	エネルギー 829 kcal タンパク質 27.2 g 脂質 33.8 g
13	火	ご飯 牛乳 みぞれ汁	松風焼き 切り干し大根煮 果物		エネルギー 744 kcal タンパク質 35.6 g 脂質 24.7 g
14	水	わかめご飯 牛乳 味噌けんちん汁	鶏つくね焼き ひじきサラダ さつま芋のレモン煮		エネルギー 787 kcal タンパク質 33.1 g 脂質 21.8 g
15	木	ご飯 牛乳 味噌汁	メンチカツ じゃが芋の明太マヨ焼き 果物		エネルギー 856 kcal タンパク質 34.9 g 脂質 34.9 g
16	金	レンズ豆とトマトのスパゲティ 牛乳 オニオンスープ	マスタードドレッシングサラダ りんごのヨーグルトケーキ		エネルギー 777 kcal タンパク質 32.4 g 脂質 24.1 g
19	月	麦ごはん 牛乳 キャベツスープ	スパニッシュオムレツ のりじゃが 果物	1/9 (金)	エネルギー 767 kcal タンパク質 28.0 g 脂質 26.5 g
26	月	えびクリームライス 牛乳 ジュリエヌスープ	ツナサラダ りんごゼリー	全国 学校給食 週間 (24日～ 30日) 世界の 料理 (ロシア)	エネルギー 761 kcal タンパク質 23.5 g 脂質 26.0 g
27	火	麦ごはん 牛乳 かぶのスープ	白身魚のフライ スイートポテトサラダ 大根サラダ		エネルギー 822 kcal タンパク質 29.7 g 脂質 29.7 g
28	水	麦ごはん 牛乳 ボルシチ	シャシリク 洋風野菜のうま煮 フルーツヨーグルト		エネルギー 753 kcal タンパク質 30.1 g 脂質 23.8 g
29	木	ご飯 牛乳 豚汁	揚げだし豆腐 大根とキャベツの梅和え 粉ふき芋		エネルギー 767 kcal タンパク質 28.4 g 脂質 26.1 g
30	金	チキンピラフ 牛乳 ポークビーンズ	コールスローサラダ オレンジゼリー		エネルギー 793 kcal タンパク質 29.2 g 脂質 23.8 g

☆給食室から☆

冬休み明けの給食は、1月9日（金）からの予定です。

今年も本校の給食にご理解とご協力をいただき、誠にありがとうございました。

※献立は都合により、変更になることがあります。「給食だより」もお読みください。
締め切り日までに予約をしましょう。予約をしないと給食は食べられません。

