

給食献立表 令和7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	木	ご飯 牛乳 みぞれ汁	松風焼き・ほうれん草のごま和え 切り干し大根煮 果物	12/20 (金)	エネルギー 780 kcal タンパク質 38.8 g 脂質 27.0 g	
10	金	ちりめんご飯 牛乳 卵雑煮	鯖(さば)の味噌煮 辛子酢和え 果物		鏡開き	エネルギー 810 kcal タンパク質 39.0 g 脂質 22.3 g
14	火	ご飯 牛乳 中華スープ	しゅうまい 青菜の中華和え 杏仁豆腐			エネルギー 762 kcal タンパク質 30.2 g 脂質 24.2 g
15	水	ご飯 牛乳 味噌汁	鶏肉の梅味噌焼き かぶの香り漬け・ひじきサラダ さつま芋入りおしろこ		小正月	エネルギー 770 kcal タンパク質 37.6 g 脂質 17.9 g
16	木	麦ごはん 牛乳 かきたま汁	かじきのごまだれかけ 小松菜ときのこの辛子和え カレー肉じゃが			エネルギー 747 kcal タンパク質 34.9 g 脂質 21.9 g
17	金	えびピラフ 牛乳	ポークビーンズ 鉄骨サラダ オレンジゼリー			エネルギー 799 kcal タンパク質 31.9 g 脂質 21.8 g
20	月	ご飯 牛乳 呉汁	ぶり大根 白菜の香り漬け 南瓜のそぼろあんかけ	二十日 正月・ 骨正月	エネルギー 827 kcal タンパク質 38.3 g 脂質 24.6 g	
21	火	麦ごはん 牛乳 白菜スープ	ウインナーオムレツ じゃが芋のチーズ焼き 大根サラダ		エネルギー 794 kcal タンパク質 28.9 g 脂質 32.0 g	
22	水	カレーライス 牛乳	海藻サラダ 小松菜スープ フルーツヨーグルト	カレー ライスの日	エネルギー 844 kcal タンパク質 31.2 g 脂質 26.2 g	
23	木	ご飯 牛乳 中華風コーンスープ	麻婆豆腐 もやし中華サラダ ビーフンのカレー炒め		エネルギー 825 kcal タンパク質 35.9 g 脂質 27.5 g	
24	金	おにぎり 牛乳 豚汁	鮭のちゃんちゃん焼き 大根のそぼろ煮 小松菜のおひたし、果物	学校 給食 記念日	エネルギー 756 kcal タンパク質 41.3 g 脂質 16.4 g	
27	月	ピザトースト 牛乳	ホワイトシチュー コールスロー りんごのコンポート		エネルギー 809 kcal タンパク質 32.6 g 脂質 37.9 g	
28	火	スパゲティークリームソース 牛乳 ミネストローネ	ほうれん草のサラダ 果物		エネルギー 812 kcal タンパク質 35.8 g 脂質 36.5 g	
29	水	深川めし 牛乳 塩ちゃんこ鍋	千草焼き みぞれ和え 果物		エネルギー 761 kcal タンパク質 39.3 g 脂質 22.6 g	
30	木	麦ごはん 牛乳 ボルシチ	シャシリク オリヴィエサラダ 野菜の洋風うま煮	世界の 料理 (ロシア)	エネルギー 784 kcal タンパク質 33.1 g 脂質 27.7 g	
31	金	ご飯 牛乳 豆乳ごま味噌汁	鰯のかば焼き風 かつば漬け 五目豆	節分 メ ニュー	エネルギー 770 kcal タンパク質 32.3 g 脂質 23.6 g	

☆給食室から☆

冬休み明けの給食は、1月9日(木)からの予定です。

1月31日は、早いのですが2月2日「節分」の献立にします。

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。

