令和8年　１月予定献立表

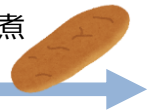
都立墨田工科・蔵前工科・第三商業高等学校

全国学校給食週間がやってきます！

１月２４日～３０日は「全国学校給食週間」です！
そこで給食では、１月２６日～３０日の１週間は
「昔の給食」をテーマにした献立が続々と登場します。
もしかしたら、先生方やお家の人、はたまた親戚の
誰かが過去に食べた給食が登場するかもしれませんよ！
どうぞお楽しみに♪

予約締切日にご注意ください！

年末年始の食材の流通および暦の関係で、始め２週間の締切が

月	火	水	木	金	
			8 **給食開始／お正月献立** ごはん お雑煮 ぶりの照り焼き 紅白なます 田作り いも栗きんとん エネルギー：846kcal／蛋白質：38.0g／脂質：19.4g	9 **鏡開き献立** 野菜天丼 すまし汁 白菜の浅漬け 白玉汁粉 エネルギー：858kcal／蛋白質：30.5g／脂質：19.2g	この週の 予約締切日は **12月19日(金)**
12 **成人の日** 	13 ごまごはん 呉汁 季節の小鍋 ごまあえ ほうじ茶ミルクプリン エネルギー：794kcal／蛋白質：34.1g／脂質：27.5g	14 高野豆腐のそぼろ丼 野菜汁 茶碗蒸し 即席漬け 果物 エネルギー：712kcal／蛋白質：32.9g／脂質：20.9g	15 **小正月** 五目ごはん みそ汁 ししゃもフライ おかかあえ あずき白玉 エネルギー：838kcal／蛋白質：33.9g／脂質：24.1g	16 **どこに旅する？「長崎」** 長崎ちゃんぽん なめ茸あえ 春巻き カステラ エネルギー：771kcal／蛋白質：40.0g／脂質：24.4g	この週の 予約締切日は **12月19日(金)**
19 ごはん 卵とコーンのスープ 酢豚 わかめサラダ 果物 エネルギー：740kcal／蛋白質：26.9g／脂質：20.9g	20 **AB献立** ごはん キャベツのスープ **A目玉焼きハンバーグ（デミグラス風）** **B目玉焼きハンバーグ（和風おろし）** グリーンサラダ フルーツ寒天 エネルギー：939kcal／蛋白質：45.8g／脂質：4	21 **偉人と食べる「上杉謙信」** 梅干し茶漬け サバの南部焼き 即席漬け 肉じゃが 牛乳かんの黒蜜きなこがけ エネルギー：830kcal／蛋白質：39.0g／脂質：27.4g	22 **祝おう！１月の誕生日！** チキンライス ミルクスープ ツナとキャベツの和風サラダ チョコチップスコーン エネルギー：777kcal／蛋白質：26.4g／脂質：24.8g	23 **給食なし** 	この週の 予約締切日は 1月9日(金)
26 **ここから始まった「最初の給食」** おにぎり　**墨・蔵なし** すいとん 鮭の塩焼き 浅漬け 五目きんぴら エネルギー：757kcal／蛋白質：38.6g／脂質：14.8g	27 **懐かしの「ソフト麺」献立** ミートソース～ソフト麺風～ ポテトスープ ごぼうサラダ フルーツヨーグルト エネルギー：702kcal／蛋白質：27.1g／脂質：23.9g	28 **あの頃の定番「クジラ」献立** ごはん 吉野汁 クジラの竜田揚げ＆ちくわの磯辺揚げ おかかあえ 果物 エネルギー：758kcal／蛋白質：29.9g／脂質：24.6ｇ	29 **米飯の普及「カレーライス」献立** カレーライス きのこのスープ フレンチサラダ キャロットオレンジゼリ エネルギー：848kcal／蛋白質：25.9g／脂質：28.1g	30 **今も昔も大人気「揚げパン」献立** さとう揚げパン ワンタンスープ ひじきサラダ さつまいものレモン煮  エネルギー：807kcal／蛋白質：25.2ｇ／脂質：26.1g	この週の 予約締切日は 1月16日(金)

1/26～1/30　全国学校給食週間

※天候や入荷の都合により、メニューが変更になる場合があります。メニューによって異なる場合もありますが、毎日牛乳が付きます。