令和７年

1月 献立表

東京都立砂川高等学校

6　（月）	7　（火）	8　（水）	9　（木）	10　（金）	予約締切日
冬季休業	冬季休業	始業式	お正月メニュー ごはん 松風焼き りんごきんとん 五目煮豆 お雑煮 （ 802 kcal／ 36.8 ｇ ）	豚丼 かぶと白菜のスタミナ漬け みそ汁 果物 （ 746 kcal／ 30.8 ｇ ）	12/20 （金）
13　（月）	14　（火）	15　（水）	16　（木）	17　（金）	予約締切日
成人の日	焼肉丼 ビーフンのカレー炒め わかめスープ 果物 （ 801kcal／ 35.1 ｇ ）	麦ごはん 麻婆豆腐 ぱりぱりサラダ 中華風コーンスープ 牛乳みかんゼリー （ 801kcal／ 33.3 ｇ ）	スパゲティペスカトーレ ツナサラダ ふわふわ卵スープ スイートポテト （ 764 kcal／ 32.6 ｇ ）	ごはん チキンカツ 茎わかめのきんぴら みそ汁 リンゴゼリー （ 851 kcal／ 38.3 ｇ ）	12/20 （金）
20　（月）	21　（火）	22　（水）	23　（木）	24　（金）	予約締切日
チャーハン 春巻き きゅうりのピリ辛和え 中華スープ （ 735 kcal／ 28.0 ｇ ）	バターロール 白身魚のホワイトソースがけ カリフラワーのサラダ ハリラスープ 果物 （ 736 kcal／ 36.3 ｇ ）	カレーの日 カレーライス ブロッコリーサラダ 野菜スープ フルーツヨーグルト （ 819 kcal／ 28.8 ｇ ）	ごはん 豚肉のみそ漬け焼き 小松菜のお浸し 切干大根煮 けんちん汁 （ 733 kcal／ 31.9 ｇ ）	給食なし	1/10 （金）
27　（月）	28　（火）	29　（水）	30　（木）	31　（金）	予約締切日
給食なし	じゃこわかめごはん あんかけ卵焼き 粉ふき芋 ひじきの炒り煮 さつま汁 （ 743 kcal／ 32.3 ｇ ）	麦ごはん ハンバーグデミグラスソース かぼちゃのバター焼き 海藻サラダ キャベツと卵のスープ （ 783 kcal／ 30.2 ｇ ）	ごはん 魚のさざれ焼き おひたし 生揚げのみそ炒め もずく汁 （ 760 kcal／ 40.1 ｇ ）	給食なし	1/17 （金）

★ 献立は仕入れの都合により変更することもあります。　＊高校生の栄養量です。（エネルギー/たんぱく質）