

令和8年



# 献立表



都立砂川高等学校

2 (月)	3 (火)	4 (水)	5 (木)	6 (金)	予約締切日
 鶏ごぼうピラフ スペイン風オムレツ 野菜サラダ ジュリエンヌスープ  ( 769 kcal / 27.7 g )	 豆まきご飯 生揚げと豚肉炒め ゆず香和え すまし汁 鬼まんじゅう  ( 735 kcal / 31.1 g )	 あんかけ焼きそば わかさぎの青のり揚げ 海藻サラダ ワンタンスープ オレンジゼリー  ( 740 kcal / 41.0 g )	 焼き肉丼 かぶのゆかり和え みそ汁 果物  ( 736 kcal / 30.1 g )	 麦ごはん 焼き豆腐の中華煮 ナムル 中華スープ 抹茶ミルクゼリー  ( 723 kcal / 31.2 g )	1/23 (金)
 ごはん いかのかりん揚げ 鉄骨サラダ 豚汁 フルーツヨーグルト  ( 772 kcal / 36.1 g )	 ごはん ホイコーロー <sup>1</sup> きゅうりのピリ辛和え ニラ卵スープ  ( 747 kcal / 29.7 g )	<b>建国記念の日</b> 	 こぎつねご飯 魚の竜田揚げ 磯香和え みそ汁  ( 834 kcal / 33.2 g )	 スパゲティ・鮭のクリームソース ポテトサラダ かぶと卵のスープ ココアゼリー  ( 849 kcal / 31.7 g )	1/30 (金)
 カレーピラフ 鶏肉のマスタード焼き フレンチサラダ クラムチャウダー  ( 802 kcal / 32.1 g )	 ごはん 魚の西京焼き のり酢和え 切り干し大根の炒め煮 けんちん汁  ( 716 kcal / 35.2 g )	 ハヤシライス ツナサラダ かぶのスープ 果物  ( 830 kcal / 30.0 g )	<b>入学者選抜前日準備</b> 	<b>入学者選抜前日準備</b> 	2/6 (金)
<b>天皇誕生日</b> 	<b>採点日</b> 	<b>採点日</b> 	 ごはん 鶏肉のから揚げ 切干と昆布のピリ辛炒め ほうとう汁 きなこ豆  ( 851 kcal / 35.7 g )	 菜の花ご飯 さんが焼き からし和え 里芋のそぼろ煮 すまし汁  ( 714 kcal / 36.1 g )	2/13 (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)