


[平成30年 1月分献立表]

都立荒川工業高等学校

| | 9日 | 10日 荒商生徒リクエスト | 11日 | 12日 | |
|---|--|---|---|--|-----------------------------------|
|  | 牛乳 鮭のちらし寿司 茶碗蒸し 筑前煮 豆腐とえのきのすまし汁 | 牛乳 ポークカレー ホタテサラダ 青菜のスープ | 牛乳 A あんかけそば B 五目焼きそば グリーンサラダ なめこと豆腐のみそ汁 | 牛乳 ご飯 八宝菜 きゃべつのしらすの和え かき卵汁 | この週の 予約締切日は 12月22日(金) です |
| | エネルギー 937 kcal たんぱく質 50.0 g 脂質 29.5 g 食塩相当量 6.1 g | エネルギー 894 kcal たんぱく質 39.0 g 脂質 30.9 g 食塩相当量 5.6 g | エネルギー 922 kcal たんぱく質 35.9 g 脂質 45.0 g 食塩相当量 5.6 g | エネルギー 796 kcal たんぱく質 45.5 g 脂質 24.7 g 食塩相当量 4.8 g | |
| 15日 | 16日 | 17日 | 18日 | 19日 | |
| 牛乳 ご飯 野菜と豚肉のカレー煮 白菜と小松菜のゴマ和え かぶとはんぺんのすまし汁 | 牛乳 ご飯 鯖の香味焼き あさり入り炒り豆腐 胡瓜の塩漬 かぶと油揚げのみそ汁 | 牛乳 ご飯 煮込みハンバーグ アスパラと人参の付け合せ 海草サラダ もやしと大根のみそ汁 | 牛乳 カレー南蛮うどん きのことわかめの酢浸し 春雨スープ グレープかん | 牛乳 ご飯 厚揚げと豚肉の味噌炒め 大根とクラゲの和え物 鶏つくねのスープ | この週の 予約締切日は 12月22日(金) です |
| エネルギー 624 kcal たんぱく質 25.6 g 脂質 16.2 g 食塩相当量 2.4 g | エネルギー 829 kcal たんぱく質 43.3 g 脂質 31.3 g 食塩相当量 5.3 g | エネルギー 994 kcal たんぱく質 35.7 g 脂質 41.3 g 食塩相当量 6.3 g | エネルギー 848 kcal たんぱく質 40.5 g 脂質 26.5 g 食塩相当量 7.5 g | エネルギー 851 kcal たんぱく質 38.7 g 脂質 35.1 g 食塩相当量 3.9 g | |
| 22日 | 23日 | 24日 | 25日 | 26日 | |
| 牛乳 ご飯 魚介類のオイスター炒め 野菜の煮物 豆腐と長葱のみそ汁 | 牛乳 ご飯 A 豚肉のミント焼き B 鶏肉のみそ焼き 切り昆布と豚肉の炒め物 しめじと大根のみそ汁 | 牛乳 ご飯 タンドリーチキン イカサラダ 青菜のスープ | 芸術鑑賞教室 給食なし | 生徒休業日 給食なし | この週の 予約締切日は 1月12日(金) です |
| エネルギー 965 kcal たんぱく質 47.4 g 脂質 26.1 g 食塩相当量 6.2 g | エネルギー 965 kcal たんぱく質 36.6 g 脂質 48.7 g 食塩相当量 3.1 g | エネルギー 862 kcal たんぱく質 38.7 g 脂質 33.1 g 食塩相当量 4.1 g | | | |
| 29日 | 30日 | 31日 | | | |
| 牛乳 ご飯 鮭のクリーム煮 しな竹と小松菜の炒め物 わかめと三つ葉のすまし汁 | 牛乳 ご飯 擬制豆腐 アスパラと人参の付け合せ マカロニサラダ 豆腐と長葱のみそ汁 | 牛乳 ご飯 鶏肉のローマ風煮 小松菜と竹輪の辛子和え 白菜のスープ |  |  | この週の 予約締切日は 1月19日(金) です |
| エネルギー 758 kcal たんぱく質 41.4 g 脂質 26.1 g 食塩相当量 3.1 g | エネルギー 944 kcal たんぱく質 34.8 g 脂質 39.6 g 食塩相当量 3.5 g | エネルギー 821 kcal たんぱく質 35.7 g 脂質 28.7 g 食塩相当量 4.4 g | | | |

* 献立は都合により変更することがあります。ご了承ください。牛乳は原則として毎日つきます。