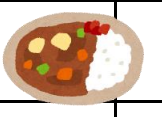
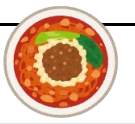
1月分 給食献立予定表

学悠館高等学校

日付	こんだてめい	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質エネルギー比(%)	おもなざいりょう 血やにくになる		体の調子をととのえる		力や熱のもとになる	
8（木）	チキンカレーライス 玉ねぎとハムのごま酢あえ あさりのコンソメスープ　牛乳 	911 32.7 27.7 4.5	911 32.7 27.4%	とり肉 牛乳 あさり	バター ロースハム	たまねぎ セロリー ニンニク チャツネ	にんじん ピーマン トマト ブロッコリー	こめ じゃがいも さとう	むぎ ごま オリーブ油
9（金）	麦飯 サーモンフライ（あおさ入り） 肉じゃが 豆腐汁 だいだいのババロア 牛乳	916 35 28.3 3	916 35 27.8%	牛乳 とうふ サーモンフライ	牛肉 かつおだし	キャベツ たまねぎ	にんじん ゆず	こめ サラダ油 しらたき	むぎ じゃがいも ざらめ
13（火）	ご飯 鮭の幽庵焼き 白菜の甘酢和え かぼちゃひき肉フライ のっぺい汁 牛乳 いちごフルーチェ	901 34.3 23.6 4	901 34.3 23.5%	さけ 牛乳	ちくわ	ゆず にんじん かぼちゃ ごぼう	はくさい とうがらし だいこん ねぎ	こめ サラダ油 こんにゃく	さとう さといも でん粉
14（水）	担々麺 にらまんじゅう ハニーフルーツ 牛乳 	871 37.7 33.7 6.5	871 37.7 34.8%	ぶた肉 牛乳	甜麺醤	チンゲン菜 もやし キウイ レモン汁	にんじん ねぎ りんご	ラーメン はちみつ	サラダ油
15（木）	麦飯 とんかつ ゴボウの甘辛炒め 味噌汁　カットメロン　牛乳	835 27.7 26.8 7.1	835 27.7 28.9%	とんかつ 生揚 牛乳	ぶた肉 みそ	キャベツ とうがらし だいこん メロン	にんじん ごぼう にら	こめ サラダ油 ざらめ	むぎ こんにゃく
16（金）	ハンバーガー　フライドポテト コブサラダ ベーコンスープ 牛乳	909 38.9 37.3 5	909 38.9 36.9%	バーガーパテ パラベーコン	チーズ 牛乳	レタス きゅうり たまねぎ	アスパラ にんじん ほうれんそう	パン じゃがいも マカロニ	さとう サラダ油
19（月）	牛丼 さつまいもサラダ　味噌汁 山形県産ふじリンゴゼリー　牛乳	926 31.2 30.5 7.7	926 31.2 29.6%	牛肉 みそ	生揚 牛乳	たまねぎ レーズン ねぎ	しょうが だいこん りんご	こめ しらたき さつまいも	むぎ ざらめ マヨネーズ
20（火）	クロワッサン クリームシチュー チキンナゲット いちご　牛乳	889 31.3 44.5 4.1	889 31.3 45.1%	とり肉 牛乳 チキンナゲット	ウィンナー 調整粉乳	にんじん いちご	たまねぎ	パン サラダ油	じゃがいも
21（水）	麦飯 たらのホイル焼き ゴボウサラダ スパゲティーソテー 味噌汁　たいやき 牛乳	898 34.2 20.2 3.5	898 34.2 20.3%	たら ロースハム みそ	カニ棒 豆腐 牛乳	とうがらし にんじん きゅうり ほうれん草	たまねぎ ごぼう ピーマン	こめ スパゲティ たいやき	むぎ オリーブ油
22（木）	ご飯 麻婆豆腐 春巻き きのこの生姜風味スープ 杏仁豆腐 牛乳	962 31 36.5 7.7	962 31 34.2%	ぶた肉 甜麺醤 春巻 牛乳	とうふ みそ とり肉	ニンニク ねぎ にんじん こまつな	とうがらし にら たけのこ しいたけ	こめ でん粉 ゼリー	さとう 杏仁豆腐
23（金）	麦飯 さわら宮島みそ漬け ピーマン肉詰めフライ マカロニサラダ みそけんちん汁 ゼリー 牛乳	943 33.5 30.3 3	943 33.5 28.9%	さわらみそ漬 ロースハム 油揚 牛乳	ピーマン肉詰 とうふ みそ	にんじん きゅうり ごぼう ねぎ	たまねぎ レモン汁 だいこん	こめ サラダ油 マヨネーズ さといも	むぎ マカロニ さとう こんにゃく
26（月）	麦飯 もろの竜田揚げ　にらの胡麻醤油あえ 炒豆腐　味噌汁 ハニーフルーツ 牛乳	874 35.2 26.8 7.6	874 35.2 27.6%	モロ とり肉 卵 みそ	とうふ たまご 油揚 牛乳	しいたけ にんじん かぶ葉 キウイ	たまねぎ にら かぶ りんご	こめ でん粉 さとう はちみつ	むぎ サラダ油 ごま
27（火）	麦飯 納豆 ハムカツ 切り干し大根にんにく炒め さつま汁 牛乳 はちみつゆずゼリー　牛乳	943 32.6 27 3.4	919 3.26 26.5%	なっとう ベーコン とうふ 牛乳	ハムカツ かつおぶし 油揚	キャベツ だいこん きぬさや ねぎ	にんじん ニンニク ごぼう	こめ サラダ油 こんにゃく はちみつゆずゼリー	むぎ さといも
28（水）	ご飯 豆腐ハンバーグ和風ソース ちくわ磯辺揚げ 鶏大根 味噌汁 オレンジ 牛乳	812 33.3 24.4 3.5	812 33.3 27.0%	焼竹 豆腐 牛乳	とり肉 みそ	えのきたけ ねぎ なめこ	にんじん のり オレンジ	こめ でん粉 薄力粉 ざらめ	さとう 天ぷら粉 サラダ油
29（木）	盛岡じゃじゃ麺　いわしおかか煮 白菜とえのきのお浸しヨーグルト 牛乳	864 33.5 33.1 5.6	850 33.5 35.8%	いわし ヨーグルト	甜麺醤 牛乳	しいたけ ねぎ もやし はくさい	にんじん きゅうり えのきたけ	うどん サラダ油	でん粉
30（金）	麦飯 鶏肉のハーブ焼き 人参のグラッセ マセドアンサラダ 白菜のクリームスープ 牛乳　ウェハース	902 32.5 31.9 1.7	902 32.5 31.9%	とり肉 ベーコン 調整粉乳	かまぼこ 牛乳	にんじん たまねぎ とうもろこし はくさい	レモン汁 きゅうり ニンニク	こめ サラダ油 じゃがいも 薄力粉	むぎ さとう マヨネーズ

全国学校給食週間

都合により献立を変更する場合があります。

夜間定時制高校生徒一人当たりの学校給食摂取基準							
エネルギー	860kcal	タンパク質	34g	脂質	28g	塩分	2.5g

1/24～1/30は
「全国学校給食週間」です

食事の前には、手を洗いましょう！！

今年はうま年！

うまのように野菜をたっぷり食べよう！

箸をうまく使いこなしてきれいに食べよう！

よく味わってうま味を感じよう！

1月のリクエストメニュー

16日ハンバーガー
23日ピーマン肉詰フライ　3年生より
27日納豆　1年生より
29日ジャジャ麺　4年生より