

献立表 1月



埼玉県立狭山緑陽高等学校

月	火	水	木	金
<p>明けましておめでとうございます。 新しい年が始まりました。 今年も安心・安全でおいしい給食を提供します。 よろしくお願ひします。</p> 		<p>8</p> <p>始業式</p>	<p>9 ※変則時間</p> <p>牛乳 赤飯 赤魚の粕漬焼き がめ煮(福岡) かぶのゆかり和え お雑煮(埼玉県)</p>	<p>10</p> <p>牛乳 中華おこわ 白菜のクリーム煮 肉焼売 中華スープ</p>
			862 40.6	802 29.1
			エネルギー たんぱく質	エネルギー たんぱく質
<p>13 成人の日</p> 	<p>14</p> <p>牛乳 ご飯 肉じゃが ささみフライ 梅和え 味噌汁</p>	<p>15</p> <p>牛乳 ご飯 チンジャオロース 揚げ春巻き コールスローサラダ 卵スープ</p>	<p>16</p> <p>ジョア 五目あんかけ焼きそば わかめスープ 手作りブランマンジェ</p>	<p>17</p> <p>牛乳 ご飯 鯖の甘辛だれ ごぼうのすり胡麻煮 おかか和え 味噌汁</p>
	865 38.5	953 42.9	879 29.7	888 37.9
	エネルギー たんぱく質	エネルギー たんぱく質	エネルギー たんぱく質	エネルギー たんぱく質
<p>20</p> <p>牛乳 クリームライス かにかま入りサラダ トマトスープ</p>	<p>21</p> <p>牛乳 ご飯 豚肉の生姜炒め 春雨サラダ いんげんの胡麻和え 味噌汁</p>	<p>22</p> <p>牛乳 わかめご飯 ジャーチャン豆腐 白菜のゆず和え 味噌すいとん汁</p>	<p>23</p> <p>牛乳 のっぺいうどん(滋賀県) じゃがいものチーズ焼き ヨーグルト</p>	<p>24</p> <p>牛乳 ご飯 鯖の酒蒸し味噌だれ 五目煮 小松菜とえのきのサラダ すまし汁</p>
827 27.3	804 36	763 30.2	774 31.2	775 36.9
エネルギー たんぱく質	エネルギー たんぱく質	エネルギー たんぱく質	エネルギー たんぱく質	エネルギー たんぱく質
<p>27</p> <p>牛乳 ポークカレー グリーンサラダ フルーツヨーグルト</p>	<p>28</p> <p>ジョア ご飯 和風ハンバーグ 三色きんぴらごぼう わかめときゅうりのサラダ 味噌汁</p>	<p>29</p> <p>牛乳 ご飯 鰯のカレーパン粉焼き 炒めビーフン アスパラサラダ 味噌汁</p>	<p>30</p> <p>牛乳 鶏唐揚げラーメン 中華くらげとキムチサラダ りんごのコンポート</p>	<p>31</p> <p>コーヒー牛乳 バターライス チキンカチャトーラ イタリアンサラダ 魚介スープ</p>
873 26.2	836 34.7	853 41.2	797 35.7	878 31.9
エネルギー たんぱく質	エネルギー たんぱく質	エネルギー たんぱく質	エネルギー たんぱく質	エネルギー たんぱく質



9日は変則給食です! 担任の先生の指示に従ってください
1年次 18:05~18:35
2年次・3年次 19:05~19:35

