







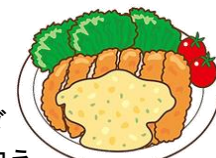



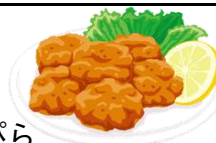









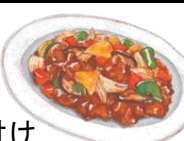


〔 1 月 献 立 表 〕

月		火		水		木		金			
											
2026年1月											
5日		6日		7日		8日 始業式		9日 月曜授業に振替			
						カレーライス 牛乳 野菜コロッケ ハムとブロッコリーサラダ ポイルエッグ <div>141</div> <div>エネルギー 860 kcal たんぱく質 26.5 g 脂質 30.0 g 食塩相当量 3.0 g</div>				ご飯 牛乳 チキン南蛮 春雨中華サラダ いんげん胡麻和え ニラ玉, 豆腐の中華スープ <div>142</div> <div>エネルギー 913 kcal たんぱく質 33.6 g 脂質 37.1 g 食塩相当量 2.7 g</div>	
12日		13日		14日		15日 就労調査③		16日 40分短縮授業/第2回追認考査			
											
成人の日		ご飯 牛乳 ハンバーグ 人参グラッセ ツナとジャガイモのサラダ 小松菜の煮浸し, コーンポタージュ <div>143</div> <div>エネルギー 907 kcal たんぱく質 29.8 g 脂質 41.2 g 食塩相当量 1.9 g</div>		ご飯麺セット 牛乳 味噌ラーメン 春巻き ウインナーとキャベツソテー 大根ツナサラダ <div>144</div> <div>エネルギー 890 kcal たんぱく質 33.5 g 脂質 25.6 g 食塩相当量 5.0 g</div>		白飯 牛乳 鰻の南蛮漬け 小芋・竹輪・蒟蒻・人参煮 ほうれん草のお浸し 五目スープ <div>145</div> <div>エネルギー 731 kcal たんぱく質 35.7 g 脂質 11.5 g 食塩相当量 3.1 g</div>		ご飯 牛乳 鶏の唐揚げ レンコンきんぴら ポイルキャベツ ほうれん草卵とじ, 味噌汁 (麴) <div>146</div> <div>エネルギー 857 kcal たんぱく質 34.9 g 脂質 31.8 g 食塩相当量 2.1 g</div>			
19日		20日		21日 研修旅行前健康診断		22日		23日			
											
ご飯 牛乳 八宝菜 蒸しシューマイ 春雨酢の物 大学芋, 味噌汁 (油揚げ 大根) <div>147</div> <div>エネルギー 912 kcal たんぱく質 31.1 g 脂質 22.7 g 食塩相当量 2.7 g</div>		ご飯 牛乳 ビーフシチュー ウインナーとかぼちゃのソテー ポテトサラダ 小松菜お浸し <div>148</div> <div>エネルギー 828 kcal たんぱく質 32.0 g 脂質 28.9 g 食塩相当量 3.1 g</div>		ビビンバ丼 牛乳 プリン 竹輪の磯辺揚げ 中華スープ (いんげん・えのき) <div>149</div> <div>エネルギー 811 kcal たんぱく質 30.4 g 脂質 21.9 g 食塩相当量 3.8 g</div>		山菜ピラフ 牛乳 白身魚フライ ごぼうサラダ ほうれん草かつお和え 五目スープ <div>150</div> <div>エネルギー 878 kcal たんぱく質 31.4 g 脂質 28.0 g 食塩相当量 2.9 g</div>		ご飯 牛乳 豚肉の生姜焼き さつま芋の天ぷら 白菜胡麻和え だし巻き, すまし汁 (えのき) <div>151</div> <div>エネルギー 872 kcal たんぱく質 36.4 g 脂質 29.0 g 食塩相当量 3.9 g</div>			
26日 3, 4年学年末考査 (～1/30)		27日		28日		29日		30日			
											
わかめご飯 牛乳 おでん カレーコロッケ いんげんかつお和え 味噌汁 (もやし・ニラ) <div>152</div> <div>エネルギー 692 kcal たんぱく質 27.7 g 脂質 18.9 g 食塩相当量 3.1 g</div>		ハヤシライス 牛乳 クリームコロッケ マセドアンサラダ ポイルブロッコリー <div>153</div> <div>エネルギー 1073 kcal たんぱく質 31.0 g 脂質 45.8 g 食塩相当量 2.6 g</div>		ご飯麺セット 牛乳 スパゲティ・ミートソース 南瓜の煮付け 小松菜玉子炒め ホタテ風味柱フライ <div>154</div> <div>エネルギー 745 kcal たんぱく質 28.6 g 脂質 22.6 g 食塩相当量 2.9 g</div>		ご飯 牛乳 チキンクリームシチュー イカフライ マカロニサラダ ポイルキャベツ <div>155</div> <div>エネルギー 865 kcal たんぱく質 32.0 g 脂質 29.0 g 食塩相当量 1.8 g</div>		ご飯 牛乳 酢豚 竹輪とひじき煮付け チキンとブロッコリーサラダ キャベツ胡麻和え (卵スープ) <div>156</div> <div>エネルギー 849 kcal たんぱく質 30.2 g 脂質 26.4 g 食塩相当量 3.0 g</div>			