

[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
			<p>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 ボイルエッグ</p> <p>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</p>	<p>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</p> <p>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</p>
12日	13日	14日	15日 就労調査③	16日 40分短縮授業/第2回追認考查
	<p>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</p> <p>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</p>	<p>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</p> <p>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</p>	<p>白飯 牛乳 鰯の南蛮漬け 小芋・竹輪・蒟蒻・人参煮 ほうれん草のお浸し 五目スープ</p> <p>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</p>	<p>ご飯 牛乳 鶏の唐揚げ レンコンきんぴら ボイルキャベツ ほうれん草卵とじ, 味噌汁 (麺)</p> <p>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</p>
19日	20日	21日 研修旅行前健康診断	22日	23日
<p>ご飯 牛乳 八宝菜 蒸しシューまい 春雨酢の物 大学芋, 味噌汁 (油揚げ 大根)</p> <p>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</p>	<p>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</p> <p>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</p>	<p>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)</p> <p>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</p>	<p>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</p> <p>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</p>	<p>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)</p> <p>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</p>
26日 3,4年学年末考查 (~1/30)	27日	28日	29日	30日
<p>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)</p> <p>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</p>	<p>ハヤシライス 牛乳 クリームコロッケ マセドアンサラダ ボイルブロッコリー</p> <p>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</p>	<p>ご飯麺セット 牛乳 スペゲティ・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</p> <p>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</p>	<p>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 ボイルキャベツ</p> <p>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</p>	<p>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)</p> <p>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</p>