



[1月 予 定 献 立 表]



宮城県佐沼高等学校 定時制課程

月	火	水	木	金
8日	9日	10日	11日	12日
	牛乳 きつねちらし寿司 紅白なます シューマイ 春雨汁 牛乳	ターメリックライス 大豆入りキーマカレー 牛乳 マカロニサラダ マンゴー	麦ご飯 牛乳 回鍋肉 きのこソテー わかめスープ デザート	ゆかりご飯 牛乳 さんまのショウガ煮 春雨ときくらげの中華炒め 根菜みそ汁
	エネルギー - 838 kcal たんぱく質 33.7 g 脂質 29.1 g 食塩相当量 4.0 g	エネルギー - 903 kcal たんぱく質 27.2 g 脂質 37.3 g 食塩相当量 2.8 g	エネルギー - 852 kcal たんぱく質 28.1 g 脂質 31.3 g 食塩相当量 3.0 g	エネルギー - 804 kcal たんぱく質 32.5 g 脂質 27.4 g 食塩相当量 4.5 g
15日	16日	17日	18日	19日
油麩丼 牛乳 まめまめサラダ ふのりのみそ汁	麦ご飯 牛乳 いかの香味焼き 卵の花炒り 塩ちゃんこ	牛乳 麻婆飯 中華サラダ チンゲンサイのスープ ヨーグルト	麦ご飯 牛乳 豚肉のアップルソース フライドジャーマンポテト のっぺい汁	麦ご飯 ビビンバ 春雨中華スープ 牛乳 フルーツポンチ
エネルギー - 844 kcal たんぱく質 35.8 g 脂質 26.2 g 食塩相当量 4.1 g	エネルギー - 738 kcal たんぱく質 39.5 g 脂質 20.2 g 食塩相当量 2.4 g	エネルギー - 791 kcal たんぱく質 31.4 g 脂質 22.4 g 食塩相当量 4.0 g	エネルギー - 892 kcal たんぱく質 38.0 g 脂質 34.2 g 食塩相当量 2.9 g	エネルギー - 807 kcal たんぱく質 27.7 g 脂質 17.3 g 食塩相当量 3.3 g
22日	23日	24日	25日	26日
麦ご飯 牛乳 赤魚の煮付け ゆでブロッコリーのかにあんかけ 豚汁 ずんだ団子	ひじきごはん 牛乳 鶏肉の塩唐揚げ ほうれん草とわかめの中華和え みそスープ	麦ご飯 牛乳 ほっけの塩麩焼き ちくわとこんにやくの甘味噌かけ はっと汁	牛乳 えびピラフ 大根サラダ ボルシチ ヨーグルト	麦ご飯 ハンバーグ レンコンチップ 大根のスープ プリン 牛乳
エネルギー - 885 kcal たんぱく質 46.1 g 脂質 18.4 g 食塩相当量 3.4 g	エネルギー - 805 kcal たんぱく質 44.0 g 脂質 24.2 g 食塩相当量 4.5 g	エネルギー - 869 kcal たんぱく質 38.7 g 脂質 18.4 g 食塩相当量 3.4 g	エネルギー - 758 kcal たんぱく質 30.5 g 脂質 21.6 g 食塩相当量 3.6 g	エネルギー - 815 kcal たんぱく質 30.3 g 脂質 28.3 g 食塩相当量 2.4 g
29日	30日	31日	<div style="border: 2px solid pink; padding: 10px; display: inline-block;"> <p>今月の行事食</p> <p>19日 食育の日 22日~26日 給食週間 25日 お誕生日給食 (1月生まれの皆さんをお祝いします) 今月は給食週間にちなんで、リクエストメニューを取り入れました。</p> </div>	
牛乳 プルコギ丼 シーザーサラダ じゃがいものみそ汁	麦ご飯 牛乳 酢豚 キャベツと水菜のサラダ 中華コーンスープ	スパゲッティミートソース かみかみサラダ レタスとトマトのスープ 牛乳 デザート		
エネルギー - 903 kcal たんぱく質 36.1 g 脂質 36.6 g 食塩相当量 3.2 g	エネルギー - 813 kcal たんぱく質 30.3 g 脂質 24.1 g 食塩相当量 3.6 g	エネルギー - 828 kcal たんぱく質 36.3 g 脂質 24.4 g 食塩相当量 4.5 g		



みなさんからのリクエストメニューを紹介します！

- 10日 大豆入りキーマカレー
- 16日 卵の花炒り
- 17日 麻婆飯
- 22日 赤魚の煮付け 豚汁 ずんだ団子
- 23日 鶏肉の塩唐揚げ
- 24日 ほっけの塩麩焼き はっと汁
- 26日 ハンバーグ
- 29日 プルコギ丼
- 31日 かみかみサラダ

