

2023年 1月

献立予定表

六郷工科・大森グループ



月 9日	火 10日	水 11日	木 12日	金 13日
成人の日 	新春おこわ 松風焼き 紅白なます 白玉雑煮 果物(みかん) 牛乳 <div style="background-color: green; color: white; padding: 2px; display: inline-block;">新年おめでとう献立</div>	ソース焼きそば 玉子焼き お汁粉 牛乳 	古代米ごはん 鯖文化干し、蒸南瓜、酢ハス 根菜のごまみそネーズ 味噌汁 豆腐、シジ 牛乳 	豚肉と豆のカレー 大根ののりサラダ 味噌スープ 牛乳
16日 ガーリックライス ポトフ 巣ごもり卵 ジャコナッツサラダ コーヒー牛乳 	17日 麦ご飯 チーズハンバーグ キャロットラペ レンズ豆のカレー [®] 牛乳 	18日 ナシゴレン ガドガドサラダ ソトアヤム ピサンゴレン 牛乳	19日 あんかけチャーハン 春巻き 白菜スープ 杏仁豆腐 牛乳 	20日 麦ご飯 唐揚げの和風あんかけ お浸し がんもの煮物 みぞれ椀 牛乳 
エネルギー - 735 kcal たんぱく質 25.6 g 脂質 27.0 g 食塩相当量 2.9 g	エネルギー - 785 kcal たんぱく質 30.1 g 脂質 27.3 g 食塩相当量 3.1 g	エネルギー - 804 kcal たんぱく質 31.2 g 脂質 33.6 g 食塩相当量 3.2 g	エネルギー - 835 kcal たんぱく質 28.6 g 脂質 28.8 g 食塩相当量 3.3 g	エネルギー - 868 kcal たんぱく質 41.6 g 脂質 34.8 g 食塩相当量 4.6 g
23日 深川飯 揚げ出し豆腐 明日葉のごま和え 味噌汁、大根、人参、シジ [®] 牛乳 	24日 麦ご飯 鶏肉のつくね焼き、蒸南瓜 炒り豆腐 味噌汁 白菜、エノ 牛乳	25日 <div style="text-align: center;"> 全日制推薦入試  </div>	26日 <div style="text-align: center;"> 全日制推薦入試  </div>	27日 六郷無し 中華丼 大根もち ワカメとモヤシのスープ さつま芋のごま団子 牛乳 
エネルギー - 748 kcal たんぱく質 32.1 g 脂質 21.7 g 食塩相当量 4.2 g	エネルギー - 820 kcal たんぱく質 42.7 g 脂質 28.0 g 食塩相当量 4.0 g	エネルギー - 820 kcal たんぱく質 42.7 g 脂質 28.0 g 食塩相当量 4.0 g	エネルギー - 873 kcal たんぱく質 29.3 g 脂質 25.2 g 食塩相当量 3.5 g	エネルギー - 873 kcal たんぱく質 29.3 g 脂質 25.2 g 食塩相当量 3.5 g
30日 古代米のドライカレー ミモザサラダ 豆乳コーンスープ 牛乳	31日 アサリと茸のクリームスパゲティ キャベツのサラダ ペイザンヌ風スープ 牛乳 	2/1 麦ご飯 ぶり大根 白菜の昆布漬け 根菜のごまみそマヨネーズ [®] 味噌汁、トウモロコシ、シジ 牛乳 	2/2 ガバオライス ヤムウンセン タイ風白菜スープ 牛乳	2/3 大豆の炊き込みご飯 魚の照り焼き 浅漬 かぶ たらこ炒め 牛乳 
エネルギー - 826 kcal たんぱく質 31.4 g 脂質 32.6 g 食塩相当量 3.5 g	エネルギー - 736 kcal たんぱく質 31.5 g 脂質 33.4 g 食塩相当量 3.3 g	エネルギー - 736 kcal たんぱく質 31.5 g 脂質 33.4 g 食塩相当量 3.3 g	エネルギー - 736 kcal たんぱく質 31.5 g 脂質 33.4 g 食塩相当量 3.3 g	エネルギー - 736 kcal たんぱく質 31.5 g 脂質 33.4 g 食塩相当量 3.3 g

六郷
1月23日大森12月21日

この週の締切は
1月13日

この週の締切は
1月20日