



学校給食予定献立表



茨城県立石岡第一高等学校

※カロリー→○kcal 塩分→○gで表記

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
<p>●まごわやさしい味噌汁●</p> <p>「まごわやさしい」とは、和の食材の頭文字を語呂合わせにした合言葉で、</p> <p>【ま】=豆 【ご】=ごま 【わ】=わかめ</p> <p>【や】=野菜 【さ】=魚 【し】=しいたけ</p> <p>【い】=いも の略で、7種類の食材をまんべんなく、バランス良く取り入れました。</p>		<p>1) 876kcal/2.9g</p> <p>二色そばろ井牛乳</p> <p>きゅうりとわかめの酢の物</p> <p>切り干し大根と油揚げの味噌汁</p>	<p>2) 949kcal/3.4g</p> <p>ご飯</p> <p>牛乳</p> <p>回鍋肉</p> <p>スパゲッティサラダ</p> <p>かき玉汁</p>	<p>3)</p> <p>文化の日</p> 
<p>6) 829kcal/3.3g</p> <p>ご飯</p> <p>牛乳</p> <p>チキンピカタ</p> <p>ひじきの煮物</p> <p>小松菜と油揚げの味噌汁</p>	<p>7) 804kcal/2.9g</p> <p>ご飯</p> <p>牛乳</p> <p>鮭の塩焼き</p> <p>肉じゃが</p> <p>にらと卵の味噌汁</p>	<p>8) 776kcal/2.4g</p> <p>ご飯</p> <p>牛乳</p> <p>麻婆豆腐</p> <p>コールスローサラダ</p> <p>きくらげ華風スープ</p>	<p>9) 811kcal/2.2g</p> <p>焼き肉丼</p> <p>牛乳</p> <p>具だくさんの味噌汁 (大根・人参・豆腐・油揚げ)</p>	<p>10) 814kcal/2.2g</p> <p>ご飯</p> <p>ジョア(マスカット)</p> <p>鶏肉香味焼き</p> <p>マカロニサラダ</p> <p>わかめと玉ねぎのスープ</p>
<p>13)</p> <p>県民の日</p> 	<p>14) 738kcal/3.9g</p> <p>五目うどん</p> <p>牛乳</p> <p>もちいなり</p> <p>もやしとほうれん草のごまあえ</p>	<p>15) 826kcal/4.6g</p> <p>ご飯</p> <p>牛乳</p> <p>おでん</p> <p>タレ付きミートボール</p> <p>ピーチゼリー</p>	<p>16) 834kcal/4.3g</p> <p>ご飯</p> <p>さつまいもとちくわの天ぷら</p> <p>厚焼き卵</p> <p>豚汁</p>	<p>17)</p> <p>校外学習 (給食なし)</p> 
<p>20) 853kcal/2.4g</p> <p>ご飯</p> <p>牛乳</p> <p>豚肉のしょうがレモン炒め</p> <p>おかかマヨネーズ和え</p> <p>まごわやさしい味噌汁</p> <p>りんごヨーグルト</p>	<p>21) 746kcal/2.3g</p> <p>ご飯</p> <p>ジョア(ブルーベリー)</p> <p>生揚げと豚ひき肉の辛味噌煮</p> <p>春雨サラダ</p> <p>にら玉スープ</p>	<p>22) 835kcal/2.4g</p> <p>ご飯</p> <p>牛乳</p> <p>サーモンフライ</p> <p>納豆</p> <p>豚肉のはりはり汁</p>	<p>23)</p> <p>勤労感謝の日</p> 	<p>24) 733kcal/4.0g</p> <p>ロールサンド (フランクフルト、ツナマヨ)</p> <p>牛乳</p> <p>コンソメスープ</p> <p>カスタードプリン</p>
<p>27) 683kcal/2.8g</p> <p>ご飯</p> <p>牛乳</p> <p>蒸し鶏のごまだれがけ</p> <p>オムレツ</p> <p>野菜スープ</p>	<p>28) 728kcal/3.7g</p> <p>ご飯</p> <p>すき焼き風煮</p> <p>シュウマイ</p> <p>卵とわかめの味噌汁</p>	<p>29) 866kcal/2.9g</p> <p>カレーライス</p> <p>牛乳</p> <p>ゆでキャベツのサラダ</p> <p>福神漬け</p> <p>カルシウム・鉄分強化ヨーグルト</p>	<p>30) 878kcal/3.5g</p> <p>ご飯</p> <p>飲むヨーグルト</p> <p>豚肉ときくらげの卵炒め</p> <p>中華サラダ</p> <p>吉野汁</p>	

※食材の仕入れ等の都合により、当日の献立が変更になる場合がありますので、ご了承下さい。