



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→〇kcal 塩分→〇gで表記

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
～正月の行事食・・・お雑煮～ お雑煮は正月に欠かせない料理で、全国各地でそれぞれの味、具材、お餅の形があって、地方により全く違う特徴があります。共通していることは、「お餅を使う汁物」ということくらい、地域によって全然違います。 ●関東・・・角餅、醤油ベースすまし汁、具材は具たくさんで鶏肉、かまぼこ、小松菜、人参など ●関西・・・丸餅、白みそベース、具材は金時人参、海老芋(里芋)、大根など				
8) 成人の日 	9) 858kcal/2.7g 焼き肉丼 牛乳 コールスローサラダ 大根と人参の味噌汁	10) 756kcal/2.1g ご飯 牛乳 マーボートーフ ナムル 卵とコーンのスープ	11) 730kcal/3.0g ご飯 ジョア(マスカット) ホイコーロー マカロニサラダ きくらげ華風スープ	12) 820kcal/2.6g ご飯 牛乳 サーモンピカタ 厚揚げともやしのカレー炒め じゃがいもと玉ねぎの味噌汁 
15) 789kcal/2.6g ご飯 牛乳 鶏肉の香味焼き 海藻サラダ ベーコン入り華風スープ	16) 734kcal/3.6g カレーうどん 牛乳 もやしとほうれん草のおひたし エクレア	17) 808kcal/3.9g ご飯 さつまいもとちくわの天ぷら 納豆 豚汁	18) 868kcal/3.0g ご飯 牛乳 ぶりの照り焼き じゃがいもの煮物 にらと卵の味噌汁	19) 875kcal/3.3g 二色そばろ丼 ジョア(ブルーベリー) 野菜のゴマ酢あえ 切り干し大根と油揚げの味噌汁
22) 846kcal/2.9g カレーライス 牛乳 ゆでキャベツのサラダ 福神漬け ヨーグルト	23) 848kcal/2.9g ご飯 春巻き じゃがいもと卵のベーコン炒め 豆腐となるとのすまし汁	24) 817kcal/3.9g 親子丼 牛乳 大根の即席漬け キャベツともやしの味噌汁	25) 881kcal/3.6g わかめご飯 牛乳 ポトフ 春雨サラダ	26) 953kcal/3.6g ご飯 牛乳 ハンバーグ オムレツ 豆腐とえのきの味噌汁
29) 856kcal/4.1g ご飯 牛乳 豚肉ときくらげの卵炒め 中華サラダ わかめとお麩の味噌汁	30) 818kcal/4.5g ナン 牛乳 キーマカレー ポテトサラダ オレンジゼリー	31) 890kcal/3.7g ご飯 飲むヨーグルト チキンマスタード焼き シュウマイ コンソメスープ		

※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。

|