



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>●こまめに水分を補給しよう●</p> <p>だんだんと暑くなってきました。この時期から熱中症が起こりやすくなります。体の中の水分が不足すると、熱中症を起こしやすくなるため、水分補給が大切です。のどがかわく前に、こまめにとることが水分補給のポイントです。ふだんは水や麦茶などが適していますが、運動量が多い時や大量に汗をかく時は、塩分入りの飲料やスポーツドリンクがおすすめです。</p>			<p>1) 846kcal/3.4g</p> <p>ご飯 牛乳 ホイコーロー マカロニサラダ かき玉汁</p>	<p>2) 778kcal/3.8g</p> <p>焼き肉丼 牛乳 大根の即席漬け 豆腐とわかめの味噌汁</p>
<p>5)</p>	<p>6)</p> <p>振替休日</p>	<p>7) 869kcal/2.2g</p> <p>二色そばろ丼 牛乳 具だくさんの味噌汁 (大根・人参・豆腐・油揚げ)</p>	<p>8) 784kcal/3.7g</p> <p>ご飯 牛乳 メンチカツ ひじきの煮物 ほうれん草と卵の味噌汁</p>	<p>9) 794kcal/2.8g</p> <p>ご飯 ジョア(ストロベリー) 鮭のマヨネーズ焼き 高野豆腐と鶏肉の煮物 じゃがいもと玉葱の味噌汁</p>
<p>12) 835kcal/2.3g</p> <p>ご飯 牛乳 生揚げと豚ひき肉の辛味噌煮 春雨サラダ わかめと玉葱のスープ</p>	<p>13) 673kcal/2.8g</p> <p>ご飯 牛乳 蒸し鶏のごまだれがけ タレ付きミートボール 野菜スープ</p>	<p>14) 668kcal/3.2g</p> <p>ご飯 ほっけの塩焼き じゃがいもの煮物 納豆 キャベツと油揚げの味噌汁</p>	<p>15) 811kcal/3.1g</p> <p>カレーライス 牛乳 海藻サラダ 福神漬け ピーチゼリー</p>	<p>16) 737kcal/3.9g</p> <p>ロールサンド (フランクフルト・ツナマヨ) 牛乳 コンソメスープ プリン</p>
<p>19) 752kcal/3.9g</p> <p>きつねうどん 牛乳 いんげんのごまあえ エクレア</p>	<p>20) 760kcal/3.4g</p> <p>ご飯 ジョア(プレーン) 広東風野菜炒め シュウマイ ベーコン入り華風スープ</p>	<p>21) 879kcal/3.2g</p> <p>ご飯 牛乳 豚肉と生揚げの味噌バター炒め 厚焼き卵 吉野汁</p>	<p>22) 681kcal/2.5g</p> <p>ご飯 白身魚のレモンペッパーフライ 肉じゃが 切り干し大根と油揚げの味噌汁</p>	<p>23) 961kcal/3.2g</p> <p>ご飯 牛乳 豚肉と野菜のカレー炒め スパゲッティサラダ かんぴょうの卵とじのすまし汁</p>
<p>26) 898kcal/3.8g</p> <p>ご飯 牛乳 ハンバーグ ミックスベジタブルのバターソテー わかめとお麩の味噌汁</p>	<p>27) 728kcal/3.1g</p> <p>まぜご飯 牛乳 焼きぎょうざ きくらげ華風スープ</p>	<p>28) 667kcal/3.3g</p> <p>ご飯 鶏のから揚げ 大根と五目揚げの煮物 キャベツともやしの味噌汁</p>	<p>29) 742kcal/2.1g</p> <p>ご飯 牛乳 マーボートーフ ナムル 卵とコーンのスープ</p>	<p>30) 715kcal/4.6g</p> <p>ナン 飲むヨーグルト キーマカレー オムレツ ヨーグルト</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。