



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
2) 837kcal/3. 6g ご飯 牛乳 豚肉ときくらげの 卵炒め 中華サラダ 豆腐となるとのすまし汁	3) 739kcal/2. 7g ご飯 チキンピカタ マセドアンサラダ もやしと人参の 味噌汁	4) 768kcal/3. 3g ご飯 牛乳 鮭の塩焼き ひじきの煮物 豚汁	5) 709kcal/3. 7g カレーうどん 牛乳 もやしとほうれん草の おひたし シュークリーム	6) 山王祭(給食なし) 
9) 定通大会の代休 	10) 813kcal/4. 1g 親子丼 牛乳 大根の即席漬け 豆腐とわかめの 味噌汁	11) 809kcal/4. 0g ご飯 ジョア(マスカット) さつまいもとちくわの 天ぷら 納豆 豚肉のはりはり汁	12) 780kcal/4. 0g 焼肉チャーハン 牛乳 白菜スープ プリン	13) 737kcal/3. 5g 食パン、牛乳 りんごジャム チョコペースト オムレツ、コールスローサラダ きくらげ華風スープ ぶどうゼリー
16) 764kcal/3. 2g ご飯 メンチカツ 高野豆腐と鶏肉の 煮物 にらと卵の味噌汁	17) 728kcal/2. 9g ご飯 牛乳 ほっけの塩焼き じゃがいもの煮物 キャベツともやしの 味噌汁	18) 807kcal/2. 7g ご飯 牛乳 ホイコーロー 春雨サラダ わかめと玉ねぎの スープ	19) 857kcal/2. 9g 二色そばろ丼 牛乳 きゅうりとわかめの 酢の物 なめこと豆腐の 味噌汁	20) 821kcal/2. 8g ご飯 ジョア(ブルーベリー) マーボートーフ ポテトサラダ かき玉汁
23) 727kcal/2. 4g ご飯 サーモンフライ 肉じゃが 切り干し大根と油揚げの 味噌汁	24) 952kcal/2. 9g ご飯 牛乳 あまからチキンソテー マカロニサラダ じゃがいもと玉ねぎの 味噌汁	25) 870kcal/3. 9g ご飯 飲むヨーグルト 豚肉と厚揚げのうま煮 厚焼き卵 わかめとお麩の 味噌汁	26) 832kcal/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	27) 818kcal/3. 6g ご飯 牛乳 広東風野菜炒め シュウマイ ハム入り華風スープ
30) 817kcal/2. 4g 焼き肉丼 牛乳 具だくさんの味噌汁 (大根・高野豆腐・ わかめ・油揚げ)	<p>●食中毒予防の3原則●</p> <p>細菌性食中毒を防ぐには、細菌を食べ物に「つけない」、食品についた細菌を「増やさない」「やっつける」の3つが大切です。</p> <p>①つけない→石けんでしっかり手を洗う。</p> <p>②増やさない→冷蔵庫や冷凍庫などで適切に保存し、調理後はすぐ食べる。</p> <p>③やっつける→肉類などは中心部まで加熱殺菌する。</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。