



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
	1) 862kcal/2.9g カレーライス 牛乳 温野菜 福神漬け ヨーグルト	2) 786kcal/3.7g 食パン ジョア(ストロベリー) いちごジャム チョコペースト クリームシチュー オレンジゼリー	3) 835kcal/2.8g ご飯 牛乳 鮭のマヨネーズ焼き 高野豆腐と鶏肉の煮物 大根と人参の味噌汁	4) 819kcal/3.2g 親子丼 牛乳 きゅうりとわかめの酢の物 なめこと豆腐の味噌汁
7) 916kcal/2.5g 二色そばろ井 牛乳 具だくさんの味噌汁 (キャベツ・人参・豆腐・油揚げ) ソーダゼリー	8) 755kcal/2.9g ご飯 牛乳 鮭の塩焼き じゃがいもの煮物 切り干し大根と油揚げの味噌汁	9) 895kcal/2.9g ご飯 ジョア(プレーン) 生揚げと豚ひき肉の辛味噌煮 スパゲッティサラダ かき玉汁	10) 758kcal/3.6g しのだうどん 牛乳 もやしと人参のごまあえ ワッフル	11) 843kcal/3.7g ご飯 牛乳 チキンカツ 大根と五目揚げの煮物 わかめとお麩の味噌汁
14) 702kcal/3.4g ご飯 牛乳 蒸し鶏のごまだれがけ タレ付きミートボール じゃがいもと玉ねぎの味噌汁	15) 737kcal/2.3g ご飯 牛乳 マーボートーフ ナムル わかめと玉ねぎのスープ	16) 671kcal/2.7g ご飯 鶏のから揚げ 中華サラダ 豆腐となるこのすまし汁	17) 719kcal/2.8g わかめご飯 牛乳 豚肉と野菜のカレー炒め なら玉スープ	18) 768kcal/3.9g 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 バニラアイス
21) 	22) 790kcal/2.3g ハヤシライス 飲むヨーグルト ゆでキャベツのサラダ プリン	23) ~  (給食は9月1日からスタート!)		

●旬(しゅん)の野菜には魅力がいっぱい!●

スーパーマーケットなどの店頭には、1年を通して豊富な種類の野菜が並んでいますが、もともと野菜には、たくさん収穫できて、一番おいしくなる「旬」の時期があります。旬の野菜には、その時期に私たちの体に必要な成分が豊富に含まれている上に、価格が安く、環境にも優しいなど、たくさんの魅力が詰まっています。ちなみに夏が旬の野菜は、なす・トマト・ピーマン・とうもろこし・きゅうり・えだまめなどがあり、フルーツは、すいか・ももなどがあります。



※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。