



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) 797kcal/2.2g 焼き肉丼 牛乳 具だくさんの味噌汁 (大根・人参・豆腐・油揚げ)	2) 769kcal/3.0g ご飯 牛乳 マーボートーフ ナムル かき玉汁	3) 726kcal/2.8g ご飯 牛乳 鮭のムニエル 中華サラダ コンソメスープ	4) 730kcal/2.5g ご飯 鶏肉香味焼き マセドアンサラダ 豆腐となるとの すまし汁	5) 752kcal/3.9g きつねうどん 牛乳 いんげんのごまあえ エクレア
8) 820kcal/2.5g ご飯 牛乳 ホイコーロー マカロニサラダ 卵とコーンのスープ	9) 729kcal/3.1g 親子丼 ジョア(マスカット) きゅうりとわかめの 酢の物 なめこと豆腐の 味噌汁	10) 898kcal/3.8g 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	11) 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	12) 794kcal/3.9g ご飯 さつまいもとちくわの 天ぷら 納豆 豚汁
15)  敬老の日	16) 814kcal/2.8g ご飯 牛乳 生揚げと豚ひき肉の 辛味噌煮 ポテトサラダ 野菜スープ	17) 837kcal/2.8g ご飯 牛乳 冷しゃぶサラダ 厚焼き卵 わかめと玉葱の 味噌汁	18) 883kcal/4.1g ご飯 牛乳 豚肉ときくらげの 卵炒め シュウマイ 小松菜となるとのすまし汁	19) 783kcal/3.1g カレーライス 飲むヨーグルト 海藻サラダ 福神漬け ピーチゼリー
22) 881kcal/3.8g 食パン 牛乳 りんごジャム チョコペースト クリームシチュー プリン	23) 秋分の日  お彼岸	24) 851kcal/3.4g ご飯 春巻き じゃがいもと卵の ベーコン炒め 豆腐とわかめの 味噌汁	25) 784kcal/2.8g ご飯 ジョア(ブルーベリー) 鮭のマヨネーズ焼き 高野豆腐と鶏肉の 煮物 にらと卵の味噌汁	26) 728kcal/3.1g まぜご飯 牛乳 焼きギョウザ きくらげ華風スープ
29) 学期末休業 	30) 学期末休業 	●夏休み明け、生活リズムを取りもどそう！● 夏休みはいかがでしたか？長い休みの後は、なんとなくだるい、イライラする、やる気が起きないなど、体や心に不調を感じる人が多くなります。連日の猛暑に夏の疲れも出てくる時期です。学校生活を元気に送るために、早寝・早起きの規則正しい生活を心がけ、朝ごはんをしっかり食べて、体調管理に気を配ることが大切です。		

※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。