



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) 832kcal/2. 2g ご飯 牛乳 タンドリーチキン 春雨サラダ にら玉スープ	2) 789kcal/2. 9g ご飯 牛乳 鮭の塩焼き 肉じゃが 豆腐とえのきの味噌汁	3) 890kcal/2. 4g 二色そばろ井 牛乳 具だくさんの味噌汁 (大根・高野豆腐・わかめ・油揚げ)
6) 788kcal/3. 7g ご飯 牛乳 メンチカツ ひじきの煮物 けんちん汁	7) 789kcal/2. 3g ご飯 牛乳 マーボートーフ コールスローサラダ ベーコン入り華風スープ	8) 826kcal/3. 1g 親子丼 ジョア(ストロベリー) 温野菜 じゃがいもとわかめの味噌汁	9) 935kcal/3. 4g ご飯 牛乳 ホイコーロー スパゲッティサラダ かき玉汁	10) 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
13) 	14) 832kcal/2. 4g ご飯 牛乳 生揚げと豚ひき肉の辛味噌煮 マセドアンサラダ わかめと玉ねぎのスープ	15) 734kcal/3. 0g ご飯 豚肉と野菜のカレー炒め マカロニサラダ かんぴょうの卵とじのすまし汁	16) 732kcal/3. 8g ご飯 牛乳 ほっけの塩焼き 筑前煮 切り干し大根と油揚げの味噌汁	17) 768kcal/3. 6g 焼き肉丼 牛乳 大根の即席漬け キャベツと人参の味噌汁
20) 765kcal/3. 4g ご飯 ジョア(プレーン) 鶏のから揚げ 大根と五目揚げの煮物 にらと卵の味噌汁	21) 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	22) 758kcal/3. 6g しのだうどん 牛乳 もやしと人参のごま和え	23) 761kcal/3. 8g ご飯 豚肉と厚揚げのうま煮 厚焼き卵 わかめとお麩の味噌汁	24) 701kcal/3. 1g ご飯 牛乳 蒸し鶏のごまだれがけ タレ付きミートボール もやしと人参の味噌汁
27) 733kcal/4. 0g 焼肉チャーハン 牛乳 白菜スープ ぶどうゼリー	28) 806kcal/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	29) 663kcal/3. 0g わかめご飯 白身魚のレモンペッパーフライ じゃがいもの煮物 大根と人参の味噌汁	30) 815kcal/3. 1g ご飯 牛乳 広東風野菜炒め シュウマイ 卵とコーンのスープ	31) 710kcal/4. 5g ナン 飲むヨーグルト キーマカレー オムレツ ミックスベリープリン

※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。