



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→〇kcal 塩分→〇gで表記

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
<p>●11月17日～21日までは茨城をたべようWeekの期間●</p> <p>石岡一高では、17日(月)～20日(木)までの4日間を【茨城をたべようWeek】として、茨城県産の肉・野菜・魚などの食材を100%に近い割合でたっぷり活用しますので、ぜひよく味わってください。また、毎月20日は【いばらき美味しおDay】です。減塩の日として生活習慣病の予防を意識付ける目的とした、調理に工夫をして、減塩献立を取り入れました。</p>				
3) 文化の日	4) 815kcal/3.3g ご飯 牛乳 チキンピカタ ひじきの煮物 小松菜と油揚げの味噌汁	5) 728kcal/2.7g ご飯 牛乳 マーボートーフ ナムル きくらげ華風スープ	6) 836kcal/3.1g ご飯 牛乳 鮭のマヨネーズ焼き 肉じゃが 卵とわかめの味噌汁	7) 803kcal/3.9g 親子丼 牛乳 大根の即席漬け キャベツともやしの味噌汁
10) 738kcal/3.7g ご飯 ジョア(マスカット) 豚肉ときくらげの卵炒め 中華サラダ 小松菜となるとのすまし汁	11) 862kcal/2.9g 二色そぼろ丼 牛乳 きゅうりとわかめの酢の物 切り干し大根と油揚げの味噌汁	12) 820kcal/4.3g ご飯 さつまいもとちくわの天ぷら 厚焼き卵 豚汁	13) 県民の日 	14) 748kcal/3.8g 五目うどん 牛乳 もやしとほうれん草のごまあえ プリン
17) 735kcal/2.5g ご飯 牛乳 豚肉の味噌焼き 彩りきんぴら たまごスープ	18) 893kcal/3.5g 根菜キーマカレー 牛乳 いばらき野菜のあえもの そららヨーグルト	19) 769kcal/2.3g ご飯 牛乳 いなだ照り焼き 納豆 味噌けんちん汁	20) 781kcal/2.1g いばらきガパオライス 牛乳 カラフルサラダ 茨城県産野菜スープ	21) (給食なし)
24) 振替休日	25) 803kcal/3.2g ご飯 牛乳 ホイコーロー マカロニサラダ 豆腐となるとのすまし汁	26) 816kcal/3.8g ご飯 ハンバーグ オムレツ 温野菜 わかめとお麩の味噌汁	27) 800kcal/3.1g カレーライス 飲むヨーグルト 海藻サラダ 福神漬け オレンジゼリー	28) 778kcal/2.7g ご飯 ジョア(ブルーベリー) サーモンフライ じゃがいもの煮物 ほうれん草と卵の味噌汁

※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。