



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>●エナジードリンクに注意● 勉強時や運動の後に、カフェインを多く含むエナジードリンクを飲む人がいます。カフェインのとり過ぎで、心臓がドキドキしたり、頭痛がしたり、疲れやすくなったり、眠れなくなったりすることがあります。ほどほどに心がけましょう。</p>			<p>1) </p>	<p>2) </p>
<p>5) </p>	<p>6) </p>	<p>7) (7日まで冬休み) </p>	<p>8) 872kcal/2.9g 二色そばろ井 牛乳 きゅうりとわかめの酢の物 豆腐とえのきの味噌汁</p>	<p>9) 755kcal/2.6g ご飯 牛乳 マーボトーフ ナムル ベーコン入り華風スープ</p>
<p>12) </p>	<p>13) 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)</p>	<p>14) 683kcal/3.5g ご飯 ジョア(マスカット) タンドリーチキン ひじきの煮物 卵とわかめの味噌汁</p>	<p>15) 763kcal/2.8g ご飯 牛乳 鮭の塩焼き 肉じゃが キャベツともやしの味噌汁</p>	<p>16) 863kcal/3.0g 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 かき玉汁</p>
<p>19) 829kcal/3.8g ご飯 牛乳 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</p>	<p>20) 909kcal/2.6g ご飯 牛乳 ホイコーロー スパゲッティサラダ 卵とコーンのスープ</p>	<p>21) 705kcal/3.6g カレーうどん 牛乳 もやしとほうれん草のおひたし ワッフル</p>	<p>22) 794kcal/3.9g ご飯 さつまいもとちくわの天ぷら 納豆 豚汁</p>	<p>23) 779kcal/2.8g ご飯 ジョア(ブルーベリー) ぶりの照り焼き じゃがいもの煮物 ほうれん草と卵の味噌汁</p>
<p>26) 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</p>	<p>27) 830kcal/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 切り干し大根と油揚げの味噌汁</p>	<p>28) 814kcal/3.9g 親子丼 牛乳 大根の即席漬け なめこと豆腐の味噌汁</p>	<p>29) 899kcal/4.0g ご飯 牛乳 豚肉と厚揚げのうま煮 厚焼き卵 わかめとお麩の味噌汁</p>	<p>30) 828kcal/2.7g カレーライス 飲むヨーグルト 温野菜 福神漬け ぶどうゼリー</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。