



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
●カルシウムと一緒にビタミンDをとろう● 体内でカルシウムの吸収を高めるには、ビタミンDが必要です。いわしやさんまなどの魚や、まいたけやきくらげなどのきのこ、卵などに多く含まれています。特に、しらすなどの小魚は、カルシウムもビタミンDも豊富に含んでいるので、おすすめです。				
4) 	5) 	6) 	7) 761kcal/3. 8g 親子丼 ジョア(ブルーベリー) 大根の即席漬け キャベツと油揚げの味噌汁	1) 989kcal/3. 8g ご飯 牛乳 豚肉ときくらげの卵炒め スパゲッティサラダ 豆腐とわかめの味噌汁
11) 735kcal/3. 7g ご飯 ジョア(マスカット) メンチカツ 大根と五目揚げの煮物 じゃがいもと玉ねぎの味噌汁	12) 826kcal/3. 0g ご飯 牛乳 鮭のマヨネーズ焼き じゃがいもの煮物 豆腐とえのきの味噌汁	13) 698kcal/2. 6g ご飯 牛乳 ホイコーロー ハンサンスー わかめと玉ねぎのスープ	14) 694kcal/3. 2g ご飯 ジョア(ストロベリー) 蒸し鶏のごまだれがけ ゆでキャベツのサラダ タレ付きミートボール 切干大根と油揚げの味噌汁	8) 640kcal/3. 7g 焼きそば 牛乳 チンゲン菜と豆腐のスープ ぶどうゼリー
18) 674kcal/4. 8g 中華丼 ジョア(プレーン) もやしのナムル かまぼことはんぺんのすまし汁	19) 873kcal/3. 5g ご飯 牛乳 さつまいり鶏 納豆 小松菜と生揚げの味噌汁	20) 748kcal/4. 4g カレーうどん 牛乳 ほうれん草と ツナマヨネーズ和え 日向夏ゼリー	21) 743kcal/2. 8g ご飯 ジョア(ブルーベリー) 白身魚の レモンペッパーフライ 肉じゃが わかめとお麩の味噌汁	15) 705kcal/4. 2g ロールサンド(フランクフルト・ツナマヨ) 牛乳、オムレツ コンソメスープ ヨーグルト
25) 879kcal/3. 0g ポークカレー 飲むヨーグルト 温野菜 福神漬け プリン	26) 767kcal/3. 4g ご飯 牛乳 チーチャオロースー 粟米湯(スーミタン) うめゼリー	27) 723kcal/2. 7g ご飯 牛乳 鮭のムニエル 中華サラダ 具だくさんの味噌汁	28) 812kcal/2. 8g ご飯 ジョア(マスカット) 鶏のから揚げ マセドアンサラダ 豆腐となめこの味噌汁	22) 787kcal/2. 3g わかめご飯 牛乳 チキンの 香草パン粉焼き ポテトサラダ にら玉スープ
				29) 901kcal/3. 8g ご飯 牛乳 豚肉と厚揚げのうま煮 厚焼き卵 キャベツともやしの味噌汁

※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。