

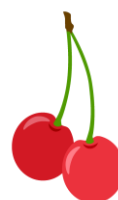


学校給食予定献立表

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) 672kcal/3.7g ご飯 ジョア(ストロベリー) ほっけの塩焼き 筑前煮 大根と人参の 味噌汁	2) 905kcal/2.8g ご飯 牛乳 あまからチキンソテー マカロニサラダ じゃがいもと玉葱の 味噌汁	3) 768kcal/2.9g ご飯 牛乳 マーボートーフ ナムル ベーコン入り華風 スープ	4) 784kcal/2.7g 二色そばろ井 ジョア(プレーン) キャベツと人参の 味噌汁 レモンゼリー	5) 851kcal/4.6g 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 海藻サラダ ヨーグルト
8) 定通大会の代休 	9) 859kcal/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) オレンジゼリー	10) 755kcal/3.6g しのだうどん 牛乳 もやしと人参の ごまあえ ワッフル	11) 708kcal/3.0g ご飯 ジョア(ブルーベリー) 鮭の塩焼き じゃがいもの煮物 にらと卵の味噌汁	12) 826kcal/2.8g ご飯 牛乳 生揚げと豚ひき肉の 辛味噌煮 春雨サラダ 野菜スープ
15) 800kcal/3.2g ご飯 ジョア(マスカット) メンチカツ 高野豆腐と鶏肉の煮物 切干大根と油揚げの 味噌汁	16) 712kcal/3.4g ご飯 牛乳 タンドリーチキン ひじきの煮物 わかめとお麩の 味噌汁	17) 718kcal/1.9g ご飯 牛乳 広東風野菜炒め 卵とコーンのスープ りんごグミ	18) 763kcal/2.7g ご飯 ジョア(ストロベリー) 鮭のマヨネーズ焼き 納豆 豚汁	19) 786kcal/2.0g ご飯 牛乳 鶏肉香味焼き 冷ややっこ わかめと玉ねぎの スープ
22) 695kcal/4.4g ナン 飲むヨーグルト キーマカレー オムレツ ピーチゼリー	23) 779kcal/2.3g ご飯 牛乳 赤魚の西京焼き 肉じゃが 豆腐となるとの すまし汁	24) 895kcal/3.1g ご飯 牛乳 ホイコーロー スパゲッティサラダ きくらげ華風スープ	25) 682kcal/3.2g ご飯 ジョア(プレーン) チキンピカタ 大根と五目揚げの煮物 キャベツともやしの 味噌汁	26) 780kcal/3.2g わかめご飯 牛乳 豚肉と生揚げの 味噌バター炒め けんちん汁
29) 688kcal/3.8g きつねうどん ジョア(ブルーベリー) いんげんのごまあえ プリン	30) 919kcal/3.1g チキンカレー 牛乳 ほうれん草と ツナマヨネーズ和え 福神漬け バニラヨーグルト	●旬の果物・さくらんぼ● 春から初夏にかけて収穫されるさくらんぼは、産地が限られ、栽培に手間がかかる果物です。ビタミンCやカリウムが多く含まれているため疲労回復や肌荒れの改善に役立ちます。アメリカンチェリーや佐藤錦などの種類があります。		



※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。