



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kc 塩分→〇gで表記

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
	1) 789kcal/3. 8g チキンカレー 飲むヨーグルト 温野菜 福神漬け	2) 750kcal/4. 3g ご飯 牛乳 ほっけの塩焼き じゃがいもの煮物 だいこんの味噌汁	3) 878kcal/3. 5g ご飯 ジョア(ストロベリー) 生揚げの辛味噌煮 春雨サラダ 野菜スープ	4) 849kcal/2. 3g ご飯 牛乳 広東風野菜炒め コーンスープ アイス
7) 777kcal/4. 1g 揚げパン 牛乳 マセドアンサラダ チーズオムレツ もやしスープ	8) 686kcal/2. 8g ご飯 牛乳 タンドリーチキン オーシャンサラダ 玉ねぎの味噌汁	9) 691kcal/3. 4g ご飯 牛乳 マーボートーフ きゅうりの酢の物 きくらげ華風スープ	10) 746kcal/2. 6g ご飯 牛乳 鮭の香草パン粉 焼き 肉じゃが 小松菜の味噌汁	11) 897kcal/2. 9g ご飯 牛乳 春巻き 中華サラダ わかめスープ
14) 708kcal/2. 4g ご飯 牛乳 蒸し鶏のごまだれがけ ゆでキャベツのサラダ じゃがいもの味噌汁	15) 624kcal/3. 5g ご飯 牛乳 ホイコーロー 海藻サラダ お麩のすまし汁	16) 781kcal/3. 4g そぼろ丼 牛乳 小松菜のおひたし キャベツの味噌汁	17) 614kcal/2. 7g わかめご飯 ジョア(マスカット) 白身魚の レモンペッパーフライ ナムル えのきの味噌汁	18) 702kcal/3. 3g 食パン 牛乳 チーズハンバーグ コンソメスープ フルーツポンチ
21)  敬老の日	22) 国民の休日	23)  秋分の日	24) 735kcal/2. 7g 焼き肉丼 牛乳 つぼ漬け とうふの味噌汁	25) 826kcal/4. 8g ロールサンド (フランクフルト・ マカロニサラダ) 牛乳 チキンナゲット 小松菜のスープ
28) 712kcal/3. 5g 焼きそば 牛乳 肉だんごのスープ なしゼリー	29) 学期末休業	30) 学期末休業		

※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。