



学校給食予定献立表



茨城県立竜ヶ崎第一高等学校

※カロリー→Okcal 塩分→Ogで表記

| 月曜日 | 火曜日 | 水曜日 | 木曜日 | 金曜日 |
|---|--|--|--|---|
| 7日) 885 kcal/2.9g わかめご飯 ショア 唐揚げ オーシャンサラダ お澄まし | 入学式 | 9日) 865 kcal/2.7g ご飯 ショア チキンカレー オムレツ 青菜とツナサラダ | 10日) 731kcal/2.5g そばろ丼 ショア 小松菜のおかか和え ほうれん草と生揚げの味噌汁 | 11日) 733kcal/2.5g ガパオライス ショア 春雨サラダ 旬の野菜スープ |
| 14日) 751kcal/2.9g 焼きそば ショア ワカメスープ デザート | 15日) 822kcal/2.8g ハッシュドポーク ショア ナゲット ブロッコリーサラダ | 16日) 739kcal/2.8g カニ風味天津飯 ショア 中華スープ | 17日) 806kcal/3.2g ご飯 ショア 豚肉のピリ辛炒め ナムル 豆腐と小松菜の味噌汁 | 18日) 723kcal/2.5g ふわふわにら玉丼 ショア 春キャベツのサラダ 具だくさんスープ |
| 21日) 846kcal/2.8g ご飯 ショア 油淋鶏 ツナサラダ ほうれん草と揚げの味噌汁 | 22日) 704kcal/2.8g ご飯 さばの味噌煮 小松菜とツナのとえ物 お吸い物 | 23日) 784kcal/2.7g ご飯 ショア 豚キムチ 中華和え ワカメスープ | 24日) 867kcal/2.7g ご飯 ショア 塩から揚げ コールスローサラダ 揚げと小松菜の味噌汁 | 25日) 804kcal/2.7g ご飯 ショア ピピンバ 中華サラダ ワンタンスープ |
| 28日) 861kcal/2.7g ご飯 ショア トマトソースハンバーグ シーザーサラダ 和風ポトフ | 30日) 812kcal/2.7g キムチチャーハン ショア お豆腐焼売 野菜たっぷりスープ | | | |

主食・主菜・副菜をそろえた食事をとりましょう

【副菜】
野菜、海藻などを使った料理で、ビタミンやミネラル、食物繊維などを多く含みます。

【主菜】
魚や肉、卵、大豆製品などを使った料理で、たんぱく質や脂質を多く含みます。

【主食】
ごはん、パン、めん類など炭水化物を多く含み、エネルギーのもとになります。

【乳製品、果物】
牛乳、乳製品、果物などビタミン、ミネラル等を十分にとるため、1日1個程度とりましょう。

※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。