

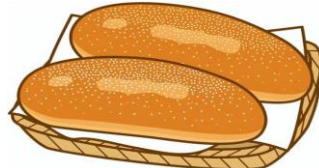
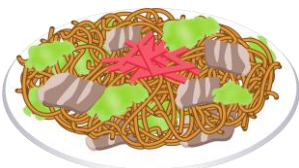
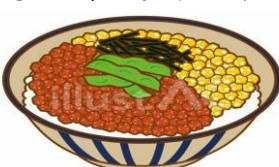


# 学校給食予定献立表



茨城県立竜ヶ崎第一高等学校

※カロリー→〇kcal 塩分→〇gで表記

| 月曜日                                                                                                                              | 火曜日                                                                                | 水曜日                                                                                                                                     | 木曜日                                                                                                                                             | 金曜日                                                                        |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|
| 土曜日、給食あり                                                                                                                         |  | 7日) 853kcal/2.8g<br>ポークカレー<br>牛乳<br>ナゲット<br>海藻サラダ<br> | 8日) 872kcal/2.6g<br>きな粉揚げパン 牛乳<br>オムレツ ツナサラダ<br>ポトフ<br>     | 9日) 853kcal/2.8g<br>ご飯<br>ジョア<br>鯖の胡麻味噌焼き<br>ほうれん草和え<br>豆腐とじゃが芋<br>の味噌汁    |
| 10日) 779kcal/2.7g<br>焼きそば ジョア<br>コンソメ野菜スープ<br> |                                                                                    | 12日) 760kcal/3.1g<br>ご飯<br>ジョア<br>鶏肉の照り焼き<br>キャベツと油揚げ<br>の和え物<br>玉葱と豆腐の味噌汁                                                              | 13日) 835kcal/2.7g<br>ご飯<br>牛乳<br><br>アジフライ<br>ひじきサラダ<br>すまし汁 | 14日) 774kcal/2.8g<br>筍ご飯<br>ジョア<br>西京焼き<br>シーザーサラダ<br>青葉上湯                 |
| 19日) 872kcal/2.7g<br>ご飯 ジョア<br>牛乳<br>ハンバーグおろしソース<br>コーンサラダ<br>貝だくさん味噌汁                                                           | 20日) 783kcal/2.6g<br>ご飯<br>ジョア<br>麻婆豆腐<br>餃子<br>棒棒鶏サラダ                             | 21日) 770kcal/2.5g<br>ご飯<br>ジョア<br>鮭のマヨネーズ焼き<br>ひじきの炒り煮<br>大根と小松菜の味噌汁                                                                    | 22日) 745kcal/2.6g<br>貝だくさんそばろ丼<br>ジョア<br>すまし汁 デザート<br>     | 23日) 832kcal/2.7g<br>ご飯<br>ジョア<br>豚肉の生姜焼き<br>ジャーマンポテト<br>ほうれん草と油揚げ<br>の味噌汁 |
| 26日) 837kcal/2.8g<br>わかめご飯<br>牛乳<br>さばの葱醤油焼き<br>ごぼうサラダ<br>豆腐と新玉葱の味噌汁                                                             | 27日) 857kcal/2.6g<br>ご飯<br>牛乳<br>鶏肉のレモン風味<br>ミモザサラダ<br>春雨スープ                       | 28日) 764kcal/2.5g<br>ご飯<br>ジョア<br>鮭の香草焼き<br>枝豆サラダ<br>味噌汁                                                                                | 29日) 846kcal/2.4g<br>コッペパン<br>牛乳<br>チキンカツ<br>コールスローサラダ<br>キャロットスープ                                                                              | 30日) 781kcal/2.6g<br>オムライス<br>ジョア<br>和風ポトフ<br>プリン                          |



※今月の「大根・人参・ねぎ・キャベツ・きゅうり」は、茨城県産を使用する予定です。  
油揚げ・豆腐・味噌も市内の業者から納品している食材です。

