



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→○kcal

塩分→○gで表記

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
2日)879kcal/2.8g カレーうどん 牛乳 焼売 デザート	3日)776kcal/2.8g ご飯 ショア ほっけの竜田揚げ 海苔酢和え なめこと豆腐の味噌汁	4日)795kcal/2.8g ご飯 ショア 春巻き 棒々鶏サラダ 麻婆豆腐	5日)789kcal/2.7g キーマカレー 牛乳 チーズオムレツ 野菜スープ	
		11日)756kcal/3.2g ご飯 ショア さばのスパイス焼き ごま和え 小松菜と玉葱の味噌汁	12日)854kcal/2.7g ミートスパゲッティ 牛乳 コロッケ シーザーサラダ	13日)850kcal/2.8g ご飯 ショア 豚肉の生姜焼き ポテトサラダ 春雨スープ
16日)872kcal/2.5g わかめご飯 ショア 鮭の味噌マヨネーズ焼き チョレギサラダ 具たくさん味噌汁	17日)869kcal/2.6g ご飯 ショア ビビンバの具材 ナムル ワンタンスープ	18日)863kcal/2.9g ご飯 牛乳 ハンバーグトマトソース ブロッコリーサラダ 豆腐とワカメの味噌汁	19日)813kcal/2.5g コッペパン 牛乳 ささみフライ フルーツポンチ	20日)802kcal/2.8g 焼きそば ショア 中華かきたま汁 デザート
23日)869kcal/2.8g ご飯 牛乳 唐揚げ チーズサラダ ほうれん草と油揚げの味噌汁	24日)822cal/3.2g あんかけ丼 ショア 玉子焼き 大根と油揚げの味噌汁	25日)872kcal/2.6g 夏野菜カレー 牛乳 オムレツ ブロッコリーサラダ	26日)872kcal/2.6g コッペパン 牛乳 ピザ風チキン 和風柚子風味サラダ ポトフ	27日)823kcal/3.1g ご飯 ショア わかめご飯 白身魚のチリソース 枝豆サラダ 村雲スープ
30日)871kcal/2.8g ご飯 牛乳 豚肉の生姜焼き ジャーマンポテト 野菜スープ	梅雨の時期に食べるという食材  梅雨の時期に食べると良い食べ物は、発汗を促す食材、利尿作用のある食材、胃腸の機能を高める食材、そして体内の湿気を排出する食材などがあります。具体的には、生姜、ネギ、シソ、唐辛子などの香辛料や、利尿作用のある小豆、冬瓜、ハトムギなどが挙げられます。			

