




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
1日)866kcal/2.7g ご飯 ショア 唐揚げ 柚子風味カニサラダ ほうれん草と油揚げ の味噌汁	2日)804kcal/2.4g 冷やし中華 ショア 春巻き 	3日)877kcal/2.6g バターチキンカレー 牛乳 シーザーサラダ ナゲット	4日)825kcal/2.5g コッペパン 牛乳 ピザ風チキン コールスローサラダ 野菜コンソメスープ	5日)768kcal/2.8g ご飯 牛乳 麻婆豆腐 ポーク焼売 ツナサラダ
8日)853kcal/2.8g ご飯 ショア 豆腐ハンバーグ 磯香和え ワカメスープ	9日)767kcal/2.8g わかめご飯 ショア さばの塩焼き ごぼうサラダ 小松菜と豆腐の味噌汁	10日)833kcal/2.8g 冷やしたぬき ショア 南瓜コロッケ 	11日)813kcal/2.5g コッペパン 牛乳 若鶏のマスタード焼き 枝豆サラダ 春雨スープ	12日)807kcal/2.8g ご飯 ショア アジフライ ナムル 小松菜と油揚げの 味噌汁
	16日)842kcal/2.4g キムチチャーハン 牛乳 野菜コンソメスープ ヨーグルト	17日)738kcal/2.8g ご飯 ショア 厚焼玉子 ひじきの炒り煮 大根とほうれん草の 味噌汁	18日)793kcal/2.6g コッペパン 牛乳 鮭フライ ブロッコリーサラダ ポトフ	19日)781kcal/2.4g ガパオライス 牛乳 ほうれん草のスープ 果物のゼリー
22日)805kcal/2.7g ご飯 ショア 餃子 チャプチェ 貝だくさんスープ		24日)859kcal/2.7g ご飯 牛乳 鶏の照り焼き バサンスー つくば汁	25日)786kcal/2.5g かに風味天津飯 ショア ワンタンスープ デザート	26日)826kcal/2.9g ハッシュドポーク ショア オムレツ かにかまサラダ

日本の伝統食・和食の主となる米のとれる季節です。炊きたての新米は、とてもおいしいですね。茨城県で多くつくられている品種はコシヒカリで、ツヤ・コシ・粘りの三拍子がそろった味に自信のあるお米です。他にも「ゆめひたち」や「一番星」「ふくまる」などがあり

