



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
		1日)722kcal/2.6g ご飯 ショア 鮭のマヨネーズ焼き 大根とキャベツサラダ 玉葱とほうれん草の味噌汁	2日)795kcal/2.6g コッペパン 牛乳 チキントマトソース フルーツ和え コンソメスープ	3日)852kcal/2.5g ご飯 牛乳 油淋鶏 チーズサラダ ほうれん草と豆腐の味噌汁
6日)821kcal/2.6g お月見献立 中華あんかけ丼 ショア 海苔酢合え お月見フルーツポンチ	7日)756kcal/2.6g ご飯 ショア さばのスパイス焼き 胡麻和え 小松菜の味噌汁	8日)850kcal/2.7g けんちんうどん ショア 野菜コロッケ 	9日)862kcal/2.4g コッペパン ショア ダンドリーチキン カボチャのサラダ キャロットスープ	10日)857kcal/2.4g チキンカレー 牛乳 ナゲット シーザーサラダ 
		15日842kcal/2.5g 和風きのこスパゲッティ 牛乳 肉じゃがコロッケ 卵スープ	16日)785kcal/2.5g コッペパン 牛乳 バーベキューチキン ブロッコリーサラダ ポトフ	17日)762kcal/2.5g ご飯 ショア 餃子 小松菜ともやしの胡麻和え 
20日)834kcal/2.5g ご飯 牛乳 ハンバーグデミグラスソース コールスローサラダ わかめの味噌汁	21日)793kcal/2.5g ご飯 ショア チャプチェ かに焼売 野菜スープ	22日)809kcal/2.7g ご飯 ショア アジフライ ほうれん草のおかか和え 生揚げの味噌汁	23日)754kcal/2.7g ご飯 牛乳 鶏のみそ焼き チーズサラダ ほうれん草ともやしの味噌汁	24日)792kcal/2.7g 焼きそば 牛乳 中華スープ デザート
27日)723kcal/2.8g ご飯 ショア 西京焼き キャベツの和え物 豆腐と玉葱の味噌汁	28日)773kcal/2.5g ご飯 ショア 春巻き ツナサラダ 豆腐の中華あんかけ 	29日)711kcal/2.5g ガパオライス 牛乳 ほうれん草のスープ 果物のゼリー	30日)810kcal/2.8g ご飯 ショア 鶏と厚揚げの甘辛煮 ひじき煮 かきたま汁	31日)748kcal/2.5g わかめご飯 ショア さばの醤油焼き ごぼうサラダ 豆腐とわかめの味噌汁

※食材の都合等により、献立を変更する場合があります。