



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→Ogで表記

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
 「和食の基本セット」  「いただきます」  「お箸の持ち方」  「食事マナー」 				
 4日) 778kcal/2.8g パン 牛乳 鶏肉の香草パン粉焼き カラフルサラダ ミネストローネ	11日) 721kcal/2.7g ご飯 ショア 厚焼卵 ひじきの炒り煮 大根の味噌汁	5日) 809kcal/2.9g わかめご飯 青さ入りサーモンフライ きんぴらごぼう すいとん汁	6日) 824kcal/2.5g ご飯 ショア 豚キムチ炒め もやしのお浸し 中華スープ	7日) 864kcal/2.8g ご飯 鶏のから揚げ キャベツと揚げの和え物 大根と豆腐の味噌汁
10日) 826kcal/2.8g 根菜キーマカレー 牛乳 卵スープ そららヨーグルト	12日) 823kcal/2.5g ミートスパゲッティ ショア 南瓜コロッケ コールスローサラダ	茨城県民の日 		14日) 742kcal/3.0g ご飯 ショア さば田楽 ほうれん草のおかか和え お澄まし
17日) 812kcal/2.4g 中華丼 ショア カニカマ卵スープ デザート	18日) 831kcal/2.4g ハッシュドポーク 牛乳 チーズオムレツ イタリアンサラダ	19日) 817kcal/2.5g 五目御飯 牛乳 さばの塩焼き バサンスー のっぺい汁	20日) 796kcal/2.6g 茨城県おいしお献立 ガパオライス 牛乳 カラフルサラダ 春雨スープ フルーツヨーグルト	21日) 783kcal/2.8g ご飯 ショア 鶏のみそ焼き ごぼうサラダ キャベツのスープ
 25日) 884kcal/2.6g ご飯 牛乳 ハンバーグトマトソース ツナサラダ コンソメスープ	26日) 836kcal/3.0g 醤油ラーメン ショア お豆腐焼売 磯香和え	27日) 849kcal/2.5g きな粉揚げパン 牛乳 フランク もやし中華サラダ ポトフ	28日) 795kcal/2.5g ご飯 ショア だし巻き卵 ほうれん草の胡麻和え 鶏の肉団子スープ	

※食材の都合上により、献立を変更する場合があります。