



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
6日) 885 kcal/2.7g ご飯 ショア 唐揚げ オーシャンサラダ お澄まし	 入学式	8日) 865 kcal/2.7g ご飯 ショア チキンカレー オムレツ 青菜とツナサラダ	9日) 731kcal/2.5g そばろ丼 ショア 小松菜のおかか和え ほうれん草と生揚げの味噌汁 ちょびりデザート	10日) 733kcal/2.5g ガパオライス 牛乳 春雨サラダ 旬の野菜スープ
13日) 805kcal/2.9g 焼きそば ショア mini 肉まん 春キャベツと若布のスープ	14日) 819kcal/2.5g ハッシュドポーク ショア ナゲット ブロッコリーサラダ	15日) 741kcal/2.6g カニ風味天津飯 ショア 貝たくさん中華スープ デザート	16日) 788kcal/2.6g コッパン ブラック&ホワイト 牛乳 鮭の香草焼き 春キャベツのサラダ 野菜たっぷりスープ	17日) 823kcal/2.8g ご飯 ショア 豚肉のピリ辛炒め ナムル 豆腐と小松菜の味噌汁
20日) 846kcal/2.5g ご飯 ショア 油淋鶏 ツナサラダ ほうれん草と揚げの味噌汁	21日) 704kcal/2.8g ご飯 さばの味噌煮 小松菜とツナの和え物 お吸い物	22日) 784kcal/2.6g ご飯 ショア 麻婆豆腐 ポーク焼売 棒棒鶏サラダ風	23日) 793kcal/2.6g コッパン 苺&バター風味 牛乳 鶏肉の香草焼き 中華サラダ コーンスープ	24日) 834kcal/2.7g ご飯 牛乳 豚肉のスタミナ焼き 春雨中華サラダ ワンタンスープ
27日) 861kcal/2.6g ご飯 牛乳 トマトソースハンバーグ シーザーサラダ 和風ポトフ	28日) 812kcal/2.6g キムチチャーハン 牛乳 お豆腐焼売 野菜たっぷりスープ	 4/29 昭和の日	30日) 812kcal/2.6g コッパン メープル&バター風味 牛乳 タンドリーチキン ほうれん草の胡麻サラダ さつま芋のクリームスープ	

主食・主菜・副菜をそろえた食事をとりましょう

【副菜】
野菜、海藻などを使った料理で、ビタミンやミネラル、食物繊維などを多く含みます。

【主菜】
魚や肉、卵、大豆製品などを使った料理で、たんぱく質や脂質を多く含みます。

【主食】
ごはん、パン、めん類など炭水化物を多く含み、エネルギーのもとになります。

【乳製品、果物】
牛乳、乳製品、果物などビタミン、ミネラル等を十分にとるため、1日1個程度とりましょう。

※食材の仕入れ等の都合により、当日の献立が変更になる場合がありますので、ご了承下さい。

