



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

5月の行事・豆知識

- ・憲法記念日 (5/3)
- ・みどりの日 (5/4)
- ・端午の節句 (5/5)
- ・振替の日 (5/6)
- ・母の日 (5/10)

5月の健康管理

感染症: 季節の変わり目の体調不良に注意。

初夏の暑さ: 体力もつき、活動量が増えるので水分補給を意識。

	7日) 木曜日	8日) 金曜日	9日) 土曜日
	775kcal/2.4g コッペパン 牛乳 鮭の香草焼き シーザーサラダ キャロットスープ	806kcal/2.6g ご飯 ショア 麻婆豆腐 餃子 ツナサラダ	822kcal/2.4g ポークカレー 牛乳 ナゲット 海藻サラダ
11日) 月曜日	12日) 火曜日	13日) 水曜日	14日) 木曜日
代休	796kcal/2.5g 焼きそば ショア コンソメ野菜スープ デザート	764kcal/2.9g ご飯 ショア さばの胡麻味噌焼き ほうれん草和え 豆腐と新じゃがの味噌汁	856kcal/2.3g きな粉揚げパン ショア オムレツ 春キャベツのサラダ ポトフ
15日) 金曜日	738kcal/2.5g ご飯 ショア 鶏の照り焼き キャベツの和え物 玉葱と豆腐の味噌汁		
18日) 月曜日	19日) 火曜日	20日) 水曜日	21日) 木曜日
799kcal/2.5g ご飯 牛乳 麻婆豆腐 五目春巻き 棒棒鶏サラダ (ハンバンシーサラダ)	743kcal/3.0g わかめご飯 ショア 厚焼卵 和風ごまサラダ のっぺい汁	852kcal/2.6g ご飯 ショア 油淋鶏 シーザーサラダ 中華スープ	811kcal/2.5g 冷やしたぬき ショア 春巻き 海苔酢和え
22日) 金曜日	kcal ご飯 牛乳 ハンバーグ おろしソース コーンサラダ 貝たくさん味噌汁		
25日) 月曜日	26日) 火曜日	27日) 水曜日	28日) 木曜日
736kcal/2.9g ご飯 ショア さばの塩焼き ひじきの炒り煮 大根の味噌汁	769kcal/2.6g そばろ丼 ショア 澄まし汁 デザート	772kcal/2.5g わかめご飯 牛乳 柔らかいかのフライ ごぼうサラダ 新玉葱と豆腐の味噌汁	865kcal/2.5g ご飯 牛乳 鶏肉のレモン風味 ミモザサラダ 春雨スープ
29日) 金曜日	806kcal/2.4g キムチチャーハン 牛乳 ワンタンスープ ヨーグルト		

※食材の仕入等の都合により、当日の献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。