



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)851kcal/2.6g チキンカレー 牛乳 ナン(100g) フルーツサラダ	2日)773kcal/2.8g ご飯 ショア さわらの竜田揚げ 海苔酢和え なめこと豆腐の味噌汁	3日)722kcal/2.5g ご飯 ショア 春巻き 棒棒鶏サラダ 麻婆豆腐	4日)769kcal/2.4g キーマカレー 牛乳 ナゲット 野菜スープ	
6月の食材 		10日)852kcal/2.7g ミートスパゲッティ 牛乳 コロッケ シーザーサラダ	11日)853kcal/2.6g ご飯 ショア 豚肉の生姜炒め ポテトサラダ 春雨スープ	12日)850kcal/2.8g わかめご飯 ショア 鮭のマヨネーズ焼き チョレギサラダ 貝たくさん味噌汁
15日)792kcal/2.9g ご飯 ショア ビビンバの具材 ナムル ワンタンスープ	16日)860kcal/2.3g ご飯 牛乳 トマトソース ハンバーグ ブロッコリーサラダ	17日)803kcal/2.4g 中華丼 ショア 大根と豆腐の味噌汁 デザート	18日)854kcal/2.4g コッパン 牛乳 ささみチーズフライ ミモザサラダ フルーツポンチ	19日)852kcal/2.8g 【毎月19日は食育の日】  焼きそば 牛乳 中華かきたま汁 ヨーグルト
22日)883kcal/2.8g ご飯 ショア 唐揚げ チーズサラダ ほうれん草と油揚げ の味噌汁	23日)864kcal/2.4g 夏野菜カレー 牛乳 オムレツ ブロッコリーサラダ	24日)831kcal/2.5g わかめご飯 ショア 白身魚のチリソース 枝豆サラダ 村雲スープ	25日)843kcal/2.3g コッパン 牛乳 ピザ風チキン キャベツのサラダ ポトフ	26日)720kcal/3.1g ご飯 ショア さわらの西京焼き ひじきの炒り煮 大根の味噌汁
29日)871kcal/2.8g ご飯 ショア スタミナ炒め ジャーマンポテト 春雨スープ	30日)789kcal/2.8g オムライス ショア 野菜たっぷり マカロニスープ デザート		梅雨の時期に食べると良い食べ物は、発汗を促す食材、利尿作用のある食材、胃腸の機能を高める食材、そして体内の湿気を排出する食材などがあります。具体的には、生姜、ネギ、シソ、唐辛子などの香辛料や、利尿作用のある小豆、冬瓜、ハトムギなどが挙げられます。	

※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。