



# 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→〇kcal

塩分→〇gで表記

| 月曜日                                                                                                                                     | 火曜日                                                                                                                                       | 水曜日                                                                                                                                    | 木曜日                                                                   | 金曜日                                                                                                                                                           |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                        | 1日) 725kcal/2.5g<br>そばろご飯 ショア<br>海苔酢和え<br>玉葱と油揚げの味噌汁<br> | 2日) 865kcal/2.5g<br>ポークカレー<br>牛乳 ナゲット<br>フルーツポンチ<br> | 3日) 842kcal/2.5g<br>コッペパン<br>牛乳<br>ピザ風チキン<br>コールスローサラダ<br>中華卵スープ      | 4日) 768kcal/2.8g<br>わかめご飯<br>牛乳<br>さばの塩焼き<br>ごぼうサラダ<br>小松菜と豆腐の味噌汁                                                                                             |
| 7日) 823kcal/2.8g<br>ご飯<br>ショア<br>豆腐のハンバーグ<br>即席漬け<br>ワカメスープ                                                                             | 8日) 767kcal/2.8g<br>ご飯<br>ショア<br>鮭のきのこソース<br>大根の和風サラダ<br>玉葱とほうれん草の味噌汁                                                                     | 9日) 833kcal/2.8g<br>ご飯<br>牛乳<br>麻婆豆腐<br>ポーク焼売<br>ツナサラダ                                                                                 | 10日) 826kcal/2.5g<br>コッペパン<br>牛乳<br>鶏の香草パン焼き<br>ポテトサラダ<br>野菜スープ       | 11日) 807kcal/2.8g<br>焼きそば<br>ショア<br>ピタパン<br>具たくさんスープ                                                                                                          |
| 14日) 837kcal/2.8g<br>ご飯<br>ショア<br>アジフライ<br>ナムル<br>小松菜のスープ                                                                               | 15日) 842kcal/2.4g<br>キムチチャーハン<br>牛乳<br>ワカメスープ<br>ヨーグルト                                                                                    | 16日) 738kcal/2.8g<br>ご飯<br>鶏のから揚げ<br>オーシャンサラダ<br>油揚げと小松菜の味噌汁                                                                           | 17日) 793kcal/2.6g<br>コッペパン<br>牛乳<br>鮭の香草パン焼き<br>ブロッコリーサラダ<br>キャロットスープ | 18日) 861kcal/2.4g<br>冷やし中華<br>ミニ肉まん デザート<br>                             |
| 敬老の日<br>                                             | 国民の祝日<br>                                              | 秋分の日<br>                                           | 24日) 859kcal/2.8g<br>かに風味天津飯<br>ショア<br>春雨スープ<br>デザート                  | 25日) 859kcal/2.6g<br>＜十五夜献立＞<br>ご飯 牛乳<br>ハンバーグデミグラス<br>コーンサラダ<br>味噌汁<br> |
| 28日) 859kcal/2.7g<br>ご飯 ショア<br>餃子 チャプチェ<br>野菜スープ<br> | 「十五夜の月＝満月」<br>というイメージがありますが、実は必ずしも完全に丸い満月になるとは限りません。<br>※2026年の場合、十五夜（中秋の名月）は9月25日ですが、天文学的な意味での満月は2日後の9月27日（日）未明 となります。                   |                                                                                                                                        |                                                                       |                                                                          |

※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。