

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）830kcal/2.4g コッペパン ジョア タンドリーチキン かぼちゃのサラダ キャロットスープ	2日）725kcal/2.3g ご飯　ふりかけ ジョア 鮭のマヨネーズ焼き 大根とキャベツのサラダ 玉葱とほうれん草の味噌汁
5日）839kcal/2.5g 中華あんかけ丼 ジョア 海苔酢和え 玉葱と豆腐の味噌汁	6日）847kcal/2.8g けんちんうどん ジョア カレーコロッケ デザート	7日）862kcal/2.5g ご飯 牛乳 油淋鶏 チーズサラダ 豆腐の味噌汁	8日）832kcal/2.3g コッペパン ジャム 牛乳 チキントマトソース フルーツ和え コンソメ野菜スープ	9日）753kcal/2.7g わかめご飯 ジョア さばのスパイス焼き 胡麻和え 小松菜の味噌汁
		14日）862kcal/2.4g バターチキンカレー 牛乳 ナゲット シーザーサラダ	15日）873kcal/2.6g コッペパン 牛乳 バーベキューチキン ブロッコリーサラダ ポトフ	16日）761kcal/2.6g ご飯 ジョア 春巻き 小松菜ともやしの胡麻和え 鶏肉の肉団子スープ
19日）869kcal/2.5g ご飯 牛乳 ハンバーグデミグラス コールスローサラダ ワカメスープ	20日）728kcal/2.7g ご飯 ジョア 餃子 チャプチェ 野菜スープ	21日）861kcal/2.7g ご飯 ジョア アジフライ80g ほうれん草のおかか和え 生揚げの味噌汁	22日）783kcal/2.7g ご飯 牛乳 鶏のみそ焼き キャベツの胡麻サラダ ほうれん草ともやしのスープ	23日）786kcal/2.6g 焼きそば 牛乳 豆腐焼売 中華スープ
26日）843kcal/2.6g わかめご飯 ジョア 白身魚フライ キャベツの和え物 玉葱と豆腐の味噌汁	27日）791kcal/2.5g ご飯 ジョア 豆腐の中華煮 イカフライ ツナサラダ	28日）762kcal/2.5g ガパオライス 牛乳 ほうれん草のスープ デザート	29日）862kcal/2.8g ご飯 ジョア 鶏肉のから揚げ オーシャンサラダ かきたま汁	30日）762kcal/2.5g ご飯 ジョア さばの葱醤油焼き ごぼうサラダ 豆腐とワカメの味噌汁

※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。