

水戸葵陵高等学校

★は、ティスボ容器のお弁当の日です。
★味付ごはんには、貝・えび・かにエキスは含まれません。

平成31年1月献立表

エ：エネルギー
たん：たんぱく質
脂：脂質

有限会社 こうじや

栄養士 豊田 彩

※揚げ油には、えび・かに・卵の成分が含まれます。

029-305-5104

日付	献立(アレルゲン)	アレルゲン・栄養価	日付	献立(アレルゲン)	アレルゲン・栄養価	日付	献立(アレルゲン)	アレルゲン・栄養価
8 (火)	ごはん 麻婆豆腐(ごま) さばの竜田揚げ(さば) つぼ漬け 紅手まり串(乳・卵) いんげんの胡麻和え(ごま) 大根の味噌汁(乳)	ごま・さば・乳・ 卵 エ：762kcal たん：23.0g 脂：21.7g	21 (月)	キーマカレー(乳・山芋) ツナサラダ(ツナ・卵) リンゴゼリー(りんご)	乳・山芋・ツナ・ 卵・りんご エ：923kcal たん：31.0g 脂：25.2g	30 (水)	ごはん アジフライ(あじ・乳・りんご) キャベツの和え物(ごま・卵) 玉子焼き(卵) つぼ漬 高野豆腐の味噌汁 焼きそば(りんご)	あじ・乳・りん ご・卵 エ：809kcal たん：23.2g 脂：18.3g
10 (木)	わかめごはん 牛肉コロッケ(りんご) ほうれん草のソテー(乳) 蓮根と玉子のサラダ(卵・ごま) たくあん 和風パスタ 豆腐のスープ	乳・卵・ごま・り んご エ：845kcal たん：22.2g 脂：20.1g	22 (火)	ごはん 照り焼きハンバーグ(ごま・乳) バイクドエッグ(卵) 春雨サラダ(ごま・さば) レモンペッパースパゲティ(レモン) 桜漬 お麩の味噌汁(乳) 納豆	ごま・乳・卵・ご ま・さば・レモン エ：850kcal たん：20.7g 脂：13.0g	★ 31 (木)	ごはん 鶏の竜田揚げ(卵・乳) ミニコーングラタン(乳) ナポリタン たくあん 白菜の味噌汁	卵・乳 エ：994kcal たん：33.2g 脂：36.1g
11 (金)	醤油ラーメン 鮭ふりかけご飯(鮭・ごま) しゅうまい(牡蠣) あげぎょうざ なるととめんまとわかめ 大学芋	鮭・ごま・牡蠣 エ：898kcal たん：26.4g 脂：24.9g	23 (水)	ごはん 八宝菜(ごま) 中華サラダ(ごま) えびチリ(えび・卵) チヂミ(ごま・たこ・卵) つぼ漬 ワンタンスープ(ごま)	ごま・えび・卵・ たこ エ：899kcal たん：27.1g 脂：27.4g			
15 (火)	ごはん 豚肉と厚揚げの味噌炒め(ごま) かぼちゃサラダ(卵) やきとり 桜漬 三角春巻き(えび・ごま) なめこの味噌汁(乳)	ごま・卵・えび・ 乳 エ：845kcal たん：22.9g 脂：16.2g	24 (木)	ごはん 豚肉と野菜の生姜炒め(ごま) ホッケの塩焼(ほっけ) うずらフライ(卵・乳・りんご) 白菜とわかめのポン酢和え(さば・りん ご) 小豆白玉 じゃが芋の味噌汁(乳)	ほま・ほっけ・ 卵・さば・りん ご・乳 エ：751kcal たん：27.7g 脂：11.7g			
★ 16 (水)	ごはん トマトソースハンバーグ(乳) ペパロンチーノ たくあん 春雨サラダ(ごま・さば) 小松菜の味噌汁(乳)	ごま・さば・乳 エ：829kcal たん：22.9g 脂：26.2g	25 (金)	けんちんうどん(ごま) 菜っ葉ごはん 蓮根の挟み揚げ(乳) 竹輪の磯辺揚げ キャベツの浅漬(乳) ごま団子(ごま)	乳・ごま エ：815kcal たん：26.4g 脂：18.0g			