

水戸葵陵高等学校

★は、ディスプレイのお弁当の日です。平成30年12月献立表

エ:エネルギー  
た:たんぱく質  
脂:脂質

★味付ごはんには、貝・えび・かにエキスは含まれません。

※揚げ油には、えび・かに・卵の成分が含まれます。

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
3 (月)	ごはん 五目野菜天(卵) イカリングフライ(いか) いんげんのごま和え(ごま) 大学芋 蓮根と玉子のサラダ(ごま・卵・乳) 油揚げの味噌汁	卵・乳・いか・ごま エ: 852kcal た: 23g 脂: 24g	10 (月)	ポークカレー(乳・山芋) 福神漬 りんごゼリー(りんご) ナムル(ごま)	乳・山芋・りんご・ごま エ: 1044kcal た: 19.4g 脂: 18.4g	18 (火) ★	ごはん 和風ハンバーグ(乳・りんご) 和風パスタ(乳) 玉子焼き(卵・乳) 金平ごぼう(乳) 小松菜の味噌汁	乳・卵・りんご エ: 871kcal た: 29.78g 脂: 19.3g
4 (火)	ごはん チキンソテー和風ソース(りんご) レモンペッパースパゲティ(レモン) 切干大根の煮物(ごま) みたらし団子 もみじしんじょ(卵・さば) キャベツの味噌汁	りんご・レモン・卵・さば・ごま エ: 1073kcal た: 40g 脂: 38.0g	11 (火) ★	ごはん エビフライ・白身フライ(えび・卵・りんご) グラタン(乳) 竹輪の和え物(卵・ごま) ナポリタン 白菜の味噌汁	えび・卵・りんご エ: 1054kcal た: 34.1g 脂: 36.6g	19 (水)	ごはん アジフライ(あじ) やきそば 親子煮(卵・乳) 白菜の和え物(さば) 桜漬 舞茸の味噌汁	卵・乳・あじ・さば エ: 960kcal た: 35g 脂: 22.5g
5 (水)	味付ごはん 牛肉コロッケ(りんご) 玉子焼き(卵) 和風パスタ さつまあげ煮 春雨サラダ(ごま・さば) 切干大根の味噌汁	りんご・ごま・さば・卵 エ: 843kcal た: 21.7g 脂: 18.7g	12 (水)	ごはん 鶏の唐揚げ(卵) 茶わん蒸し(かに・卵) もやしのおかか和え(卵・かに) 桜漬 高野豆腐の味噌汁	卵・乳・かに エ: 857kcal た: 29g 脂: 27g	20 (木)	わかめごはん 厚揚げと豚肉の味噌炒め(乳) しゅうまい(ごま・牡蠣・乳) たくあん メンチカツ(乳・りんご) 茄子の味噌汁	卵・乳・ごま・牡蠣・りんご エ: 986kcal た: 27.2g 脂: 34.1g
6 (木)	ごはん オムレット(卵) ポパイサラダ(ツナ・ごま) 肉団子(乳・ごま) たくあん 鯖の竜田揚げ(さば) ワンタンスープ(ごま)	小麦・卵・乳・さば・ごま・ツナ エ: 1005kcal た: 38.6g 脂: 38g	14 (金)	醤油ラーメン 揚げ餃子 チヂミ(たこ・卵・ごま) わかめとなるととめんま ごま団子(ごま) のり玉ごはん(卵・乳)	乳・卵・たこ・ごま エ: 886kcal た: 22.6g 脂: 15g	21 (金)	サフランライス(牡蠣・あさり) フライドチキン(卵・乳) シーザーサラダ(卵・乳) ペペロンチーノ ミニケーキ(卵・乳) バイクドエッグ(卵) コーンスープ(乳)	牡蠣・あさり・卵・乳 エ: 987kcal た: 21g 脂: 32g
7 (金)	あんかけうどん 玉こんにゃく なっばごはん 魚肉ソーセージの炒め物(卵・かに・さけ) 野菜コロッケ(卵・りんご) つくね串(卵・乳)	卵・乳・かに・さけ・りんご エ: 804kcal た: 24.5g 脂: 13.1g	17 (月)	ハヤシライス(りんご・バナナ・ぶどう・乳) ブドウゼリー(ぶどう) カニカマサラダ(卵・ごま・かに)	乳・卵・りんご・バナナ・ぶどう・ごま・かに エ: 845kcal た: 18.4g 脂: 14.7g			