水戸葵陵高等学校

エ：エネルギー
た：たんぱく質
脂：脂質

令和7年7月献立表

※揚げ油には、えび・かに・卵の 成分が含まれます。
★は、ディスポ容器のお弁当の日です。

有限会社　こうじや　工場長　布施　清
029-305-5104

1 (火)	ごはん 肉みそフライ(乳・小麦) 甘酢あんの棒肉団子(乳・小麦・ゴマ) 小松菜のごまマヨ和え(卵・小麦・ゴマ) 漬物 なめたけ(小麦) じゃがいもの味噌汁	卵・乳・小麦・ゴマ エ：671kcal た：16.1g 脂：13.3g	8 (火)	ごはん 白身フライ(小麦・リンゴ) ミートボール(乳・小麦) わさびマヨサラダ(卵・小麦) 漬物 ふりかけ(卵・乳・小麦・ゴマ) 大根の味噌汁	卵・乳・小麦・リンゴ・ゴマ エ：670kcal た：18.3g 脂：14.7g	16 (水)	ガパオライス(卵・乳・ゴマ)	卵・乳・ゴマ エ：571kcal た：19.1g 脂：10.1g
2 (水)	たれカツ丼(卵・乳・小麦)	卵・乳・小麦 エ：661kcal た：18.3g 脂：12.1g	9 (水)	麻婆丼(小麦・ゴマ)	小麦・ゴマ エ：620kcal た：26.2g 脂：10.2g	★ 17 (木)	ごはん ハンバーグ(乳・小麦・リンゴ) コンソメパスタ(乳・小麦) もやしとほうれん草の和え物(小麦) ふりかけ(卵・乳・小麦・ゴマ) 玉ねぎとワカメの味噌汁	卵・乳・小麦・リンゴ・ゴマ エ：746kcal た：24.3g 脂：18.2g
★ 3 (木)	ごはん イカフライ(小麦・リンゴ・イカ) 照り焼きハンバーグ(乳・小麦) 和風スパゲッティ(小麦) 野菜のマリネ(小麦) ふりかけ(卵・乳・小麦・ゴマ) たまねぎの味噌汁	卵・乳・小麦・リンゴ・イカ エ：709kcal た：20.3g 脂：14.2g	★ 10 (木)	ごはん メンチカツ(乳・小麦・リンゴ) ほうれん草とハムのマヨ和え(卵・小麦) コンソメパスタ(乳・小麦) ふりかけ(卵・乳・小麦・ゴマ) もやしの味噌汁	卵・乳・小麦・リンゴ・ゴマ エ：774kcal た：19.2g 脂：21.9g	18 (金)	五目うどん(小麦) 野菜つくね(卵・乳・小麦・ゴマ) チヂミ(卵・小麦・エビ・ゴマ・イカ) チンゲン菜の和え物(小麦) 厚焼卵(卵・小麦) 漬物	卵・乳・小麦・ゴマ・エビ・イカ エ：650kcal た：23.1g 脂：19.1g
4 (金)	ごはん 豚肉と厚揚げのみそ炒め(小麦) メンチカツ(乳・小麦・リンゴ) わかめサラダ(小麦・ゴマ) ふりかけ(卵・乳・小麦・ゴマ) 豆腐の味噌汁	卵・乳・小麦・リンゴ・ゴマ エ：670kcal た：19.1g 脂：16.2g	11 (金)	ごはん 豚キムチ(小麦) 春巻(小麦・ゴマ) 中華サラダ(小麦・ゴマ) 漬物 ふりかけ(卵・乳・小麦・ゴマ) えのきの味噌汁	卵・乳・小麦・ゴマ エ：603kcal た：14.9g 脂：11.6g		食中毒予防の観点から 保健所の指導に基づき お弁当箱に入っている食材は すべて冷たくなっております。	
7 (月)	ポークカレー(乳・小麦・リンゴ) こんにゃくサラダ(小麦)	乳・小麦・リンゴ エ：746kcal た：16.8g 脂：22.1g	15 (火)	ごはん アジフライ(小麦・リンゴ) しゅうまい(乳・小麦) 春雨のさっぱりサラダ(卵・小麦) 漬物 ふりかけ(卵・乳・小麦・ゴマ) キャベツの味噌汁	卵・乳・小麦・リンゴ・ゴマ エ：701kcal た：21.1g 脂：13.1g			