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5月献立表

※揚げ油には、えび・かに・卵の成分が含まれます。 有限会社 こうじや 工場長 布施 清
 ★は、ティスボ容器のお弁当の日です。 029-305-5104

1 (木)	ごはん 肉みそフライ(乳・小麦) 春巻(小麦) 和風スパゲッティ(小麦) もやしの和え物(卵・小麦) ふりかけ(卵・乳・小麦) たまねぎの味噌汁	卵・乳・小麦 エ:727kcal た:15.0g 脂:14.4g	13 (火)	ごはん 甘酢チキン(小麦) ミートオムレツ(卵・乳・小麦) ほうれん草とたまねぎのソテー(卵・乳・小麦) 漬物 ふりかけ(卵・乳・小麦) じゃがいもの味噌汁	卵・乳・小麦 エ:683kcal た:18.2g 脂:14.1g	21 (水)	カツ丼(卵・小麦)	卵・小麦 エ:1074kcal た:27.2g 脂:11.7g	★ 29 (木)	ごはん ハンバーグ(乳・小麦・リンゴ) コーンクリームコロッケ(乳・小麦) ほうれん草とツナの和え物(小麦) 漬物 ふりかけ(卵・乳・小麦) じゃがいもとたまねぎの味噌汁	卵・乳・小麦・リンゴ エ:715kcal た:19.2g 脂:17.7g
2 (金)	ごはん チキン竜田(小麦) 甘酢あんのかん肉団子(乳・小麦) いんげんのごまあえ(小麦) 漬物 ふりかけ(卵・乳・小麦) じゃがいもの味噌汁	卵・乳・小麦 エ:736kcal た:20.4g 脂:20.0g	14 (水)	親子丼(卵・小麦)	卵・小麦 エ:566kcal た:17.8g 脂:8.3g	★ 22 (木)	ごはん 豆腐ハンバーグ(卵・小麦) かぼちゃコロッケ(乳・小麦・リンゴ) コンソメパスタ(乳・小麦) 小松菜の辛し和え(小麦) ふりかけ(卵・乳・小麦) たまねぎとワカメの味噌汁	卵・乳・小麦・リンゴ エ:727kcal た:17.2g 脂:14.2g	30 (金)	ごはん メンチカツ(乳・小麦・リンゴ) もやしと厚揚げの豆板醤炒め(小麦) 大根と竹輪のゆかり和え(卵・小麦) 漬物 ふりかけ(卵・乳・小麦) お麩の味噌汁(小麦)	卵・乳・小麦・リンゴ エ:659kcal た:15.5g 脂:14.6g
★ 7 (水)	ごはん ハンバーグ(乳・小麦・リンゴ) コンソメパスタ(乳・小麦) 小松菜の和え物(卵・小麦) ふりかけ(卵・乳・小麦) 大根の味噌汁	卵・乳・小麦・リンゴ エ:771kcal た:25.4g 脂:19.8g	★ 15 (木)	ごはん イカフライ(小麦・リンゴ・いか) ミートボール(乳・小麦) 和風スパゲッティ(小麦) にんじんマリネ(小麦) ふりかけ(卵・乳・小麦) いんげんの味噌汁	卵・乳・小麦・リンゴ・いか エ:700kcal た:19.2g 脂:13.5g	23 (金)	ごはん しゅうまい(乳・小麦) カニクリームコロッケ(卵・乳・小麦・カニ・リンゴ) チンゲン菜の和え物(小麦) 漬物 ふりかけ(卵・乳・小麦) もやしの味噌汁	卵・乳・小麦・カニ・リンゴ エ:697kcal た:18.4g 脂:16.2g	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。		
8 (木)	チンジャオロース丼(小麦)	小麦 エ:608kcal た:21.0g 脂:12.4g	16 (金)	ごはん チキンカツ(卵・乳・小麦) 野菜つくね(卵・乳・小麦) ほうれん草の和風サラダ(小麦) 漬物 ふりかけ(卵・乳・小麦) なめこの味噌汁	卵・乳・小麦 エ:740kcal た:22.2g 脂:18.5g	26 (月)	チキンカレー(乳・小麦・リンゴ) コールスローサラダ(卵・小麦)	卵・乳・小麦・リンゴ エ:766kcal た:16.5g 脂:24.2g			
9 (金)	五目うどん(小麦) アジフライ(小麦・リンゴ) 揚げ出し豆腐(小麦) ごぼうと枝豆のサラダ(卵・小麦) 漬物	卵・小麦・リンゴ エ:640kcal た:24.6g 脂:17.9g	19 (月)	ハヤシライス(卵・乳・小麦・バナナ・リンゴ) オムレツ(卵)	卵・乳・小麦・リンゴ エ:633kcal た:17.1g 脂:15.2g	27 (火)	ごはん 焼肉炒め(小麦) 白身フライ(小麦・リンゴ) ポテトサラダ(卵・小麦) 漬物 ふりかけ(卵・乳・小麦) ワカメと豆腐の味噌汁	卵・乳・小麦・リンゴ エ:719kcal た:22.2g 脂:18.4g			
12 (月)	野菜カレー(乳・小麦・リンゴ) メンチカツ(乳・小麦)	卵・乳・小麦・リンゴ エ:804kcal た:14.7g 脂:26.0g	20 (火)	ごはん コロッケ(小麦・リンゴ) ミートボール(乳・小麦) ひじきとコーンのサラダ(乳・小麦) 漬物 ふりかけ(卵・乳・小麦) えのきの味噌汁	卵・乳・小麦・リンゴ エ:678kcal た:14.9g 脂:14.4g	28 (水)	たれカツ丼(卵・乳・小麦)	卵・乳・小麦 エ:661kcal た:18.3g 脂:12.1g			