Keimei

平成26年8・9月　給食献立表

エ：エネルギー，タ：タンパク質，脂：脂質

水戸啓明高等学校
有限会社　こうじや
管理栄養士　佐々木　忍

日付	献立（アレルゲン）	栄養価
8月27日（水曜日）	チキンカレー（小麦・大豆・乳・鶏） 福神漬け（小麦・大豆） もやしときゅうりの和え物（小麦・大豆） パックジュース	小麦，大豆，鶏肉，乳 エ：851kcal タ：23.7g 脂：19.4g
8月28日（木曜日）	ご飯 アジフライ（小麦・大豆） 鶏肉と大豆のトマト炒め（小麦・大豆・乳・鶏） ほうれん草のお浸し（小麦・大豆） ミニ大福（大豆） かに玉（小麦・大豆・卵・鶏・甲殻類） 茄子の味噌汁（小麦・大豆・乳）	小麦，大豆，卵，鶏肉，乳，甲殻類 エ：864kcal タ：29.0g 脂：18.6g
8月29日（金曜日）	ご飯 豚肉の生姜炒め（小麦・大豆） 豆腐ステーキの肉味噌ソース（小麦・大豆） オクラとツナの和え物（卵） いんげんのゴマ和え（小麦・大豆） はるさめスープ（小麦・大豆・鶏）	小麦，大豆，卵，鶏肉 エ：967kcal タ：32.2g 脂：36.4g
8月30日（土曜日）	お休み	
8月31日（日曜日）	お休み	
9月1日（月曜日）	ハヤシライス（小麦・大豆・乳・鶏） 春雨とモヤシのサラダ（小麦・大豆） パックジュース	小麦，大豆，鶏肉，乳 エ：851kcal タ：20.0g 脂：17.7g
9月2日（火曜日）	ご飯 鶏の竜田揚げ（小麦・大豆・卵・鶏） ワカメとオカカの和え物（小麦・大豆） ごぼうサラダ（小麦・大豆・卵） 豚肉と野菜の塩炒め（小麦・大豆） ミニたい焼き（小麦・卵） オニオンスープ（小麦・大豆・乳・鶏）	小麦，大豆，卵，鶏肉，乳 エ：784kcal タ：26.1g 脂：15.5g
9月3日（水曜日）	ご飯 豚肉となすの味噌炒め（小麦・大豆） ミニオムレツ（小麦・大豆・卵） かぼちゃのサラダ（卵） マカロニのトマトソース和え（小麦・大豆・乳・鶏） 漬物（大豆） オクラと油揚げの味噌汁（大豆・乳）	小麦，大豆，卵，鶏肉，乳 エ：839kcal タ：29.7g 脂：25.0g
9月4日（木曜日）	ご飯 ポテトコロッケ（小麦・大豆） 八宝菜（小麦・大豆） ゴマ団子（大豆） コンニャクサラダ（小麦・大豆） さけふりかけ（小麦・乳） 水菜のかき玉汁（小麦・大豆・卵・乳・鶏）	小麦，大豆，卵，鶏肉，乳 エ：799kcal タ：20.2g 脂：17.2g
9月5日（金曜日）	冷やしうどん（小麦・大豆） 菜めし（大豆） 鶏のニラ玉炒め（小麦・大豆・卵・乳・鶏） きのこのマリネ風（小麦・大豆・卵・乳） 和風コールスロー（小麦・大豆）	小麦，大豆，卵，鶏肉，乳 エ：771kcal タ：28.9g 脂：17.7g
9月6日（土曜日）	お休み	
9月7日（日曜日）	お休み	
9月8日（月曜日）	ポークカレー（小麦・大豆・乳・鶏） 福神漬け（小麦・大豆） わかめサラダ（小麦・大豆・鶏） パックジュース	小麦，大豆，鶏肉，乳 エ：821kcal タ：17.9g 脂：16.8g
9月9日（火曜日）	ご飯 串カツ（小麦・大豆） ポークビーンズ（小麦・大豆） 焼きそば（小麦・大豆） さつま芋のサラダ（卵） 大根とコーンの青じそサラダ（小麦・大豆） 小松菜の味噌汁（大豆・乳）	小麦，大豆，卵，乳 エ：939kcal タ：26.6g 脂：22.9g
9月10日（水曜日）	わかめご飯 豆腐ハンバーグ和風ソース（小麦・大豆・乳・鶏） ビーフンと小松菜の和え物（小麦・大豆・乳・鶏） 五目野菜炒め（小麦・大豆） かに風味サラダ（卵・甲殻類） 大学芋（小麦・大豆） 豚汁（大豆・乳）	小麦，大豆，卵，鶏肉，乳，甲殻類 エ：748kcal タ：20.0g 脂：18.5g
9月11日（木曜日）	ご飯 とんかつデミソース（小麦・大豆・乳・鶏） ジャーマンサラダ（小麦・大豆・乳・鶏） キャベツのフレンチサラダ（卵） 漬物（小麦・大豆） ねぎと挽肉のスープ（小麦・大豆・乳・鶏）	小麦，大豆，卵，鶏肉，乳 エ：709kcal タ：18.1g 脂：15.1g
9月12日（金曜日）	味噌ラーメン（小麦・大豆・乳・鶏・落花生） ゆかりごはん（小麦・大豆） 揚げギョウザ（小麦・大豆・卵・鶏） 春巻き（小麦・大豆・鶏） ほうれん草の炒め物（小麦・大豆） みず菜とコーンのサラダ（小麦・大豆） 中華ゴマ団子（大豆）	小麦，大豆，卵，鶏肉，乳，落花生 エ：855kcal タ：25.0g 脂：22.0g
9月13日（土曜日）	お休み	
9月14日（日曜日）	お休み	
9月15日（月曜日）	お休み	
9月16日（火曜日）	チキンカレー（小麦・大豆・乳・鶏） 福神漬け（小麦・大豆） スパゲティサラダ（小麦・卵） パックジュース	小麦，大豆，卵，鶏肉，乳 エ：895kcal タ：25.3g 脂：26.2g
9月17日（水曜日）	ご飯 白身フライ（小麦・大豆） 豚肉と蓮根のバジル炒め（小麦・大豆） 棒々鶏風サラダ（小麦・大豆・卵・鶏） 玉子焼き（小麦・大豆・乳・卵） 白菜のサラダ（卵） 野菜とベーコンのコンソメスープ（小麦・大豆・乳・鶏）	小麦，大豆，卵，鶏肉，乳 エ：820kcal タ：27.1g 脂：22.0g
9月18日（木曜日）	ご飯 鶏唐揚げ（小麦・大豆・卵・鶏） もやしの辛子和え（小麦・大豆） 白玉きな粉和え（大豆） 野菜のシーザーサラダ風（小麦・大豆・卵・乳・鶏） なめこ汁（大豆・乳）	小麦，大豆，卵，鶏肉，乳 エ：840kcal タ：26.5g 脂：22.8g
9月19日（金曜日）	ご飯 サバの味噌煮（小麦・大豆） 豚肉のスタミナ炒め（小麦・大豆） ハッシュドポテト シルバーサラダ（小麦・大豆・卵） ミニゼリー 中華スープ（小麦・大豆・鶏）	小麦，大豆，鶏肉，卵 エ：848kcal タ：29.2g 脂：22.0g
9月20日（土曜日）	お休み	
9月21日（日曜日）	お休み	
9月22日（月曜日）	ビーフカレー（小麦・大豆・乳・鶏） 福神漬け（小麦・大豆） キャベツとツナの和風サラダ（小麦・大豆） パックジュース	小麦，大豆，鶏肉，乳 エ：758kcal タ：19.0g 脂：18.4g
9月23日（火曜日）	お休み	
9月24日（水曜日）	ご飯 鶏ささみのチーズフライ（小麦・大豆・乳・鶏） 肉団子（小麦・大豆・乳・鶏） 挽肉とピーマンの山賊炒め（小麦・大豆・鶏） チンゲン菜のナムル（小麦・大豆・卵） 大根のゴママヨサラダ（小麦・大豆・卵・甲殻類） 野菜と油揚げの味噌汁（小麦・大豆・乳）	小麦，大豆，卵，鶏肉，乳，甲殻類 エ：771kcal タ：24.1g 脂：18.6g
9月25日（木曜日）	ふりかけご飯（小麦・大豆・乳） ハンバーグトマトソース（小麦・大豆・乳・鶏） 麻婆茄子（小麦・大豆） 中華サラダ（小麦・大豆・鶏） そぼろ卵と野菜の和え物（小麦・大豆・卵） パックジュース	小麦，大豆，卵，鶏肉，乳 エ：828kcal タ：24.7g 脂：17.6g
9月26日（金曜日）	わかめご飯 エビの天ぷら（小麦・卵・甲殻類） 白身の天ぷら（小麦・大豆・卵） 鶏肉と野菜の炒め物（小麦・大豆・鶏） マカロニのサラダ（小麦・大豆・卵） 昆布の佃煮（小麦・大豆） パックジュース	小麦，大豆，卵，鶏肉，乳，甲殻類 エ：783kcal タ：26.3g 脂：22.3g
9月27日（土曜日）	お休み	
9月28日（日曜日）	お休み	
9月29日（月曜日）	お休み	
9月30日（火曜日）	お休み	

※茨城県産米を使用しております。
※牛肉はオージービーフを使用しております。
※都合により献立の一部を変更する場合があります。ご了承下さい。