

# 平成27年度 5月献立予定表

牛乳は全てにつく

福島県立いわき翠の杜高等学校・夜間

月	火	水	木	金
				1日 太巻き寿司 ポテトえびグラタン ほうれん草と コーンのソテー 若竹汁
4日 みどりの日	5日 こどもの日	6日 振り替え休日	7日 竹の子ご飯 魚のフライ もやしの胡麻味噌からめ 味噌汁 (わかめ・葱)	8日 コッペパン マーマレード チキンフリカッセ 大根のサラダ 果物
11日 ご飯 豚キムチ炒め ナムル 味噌汁 (わかめ・葱・卵)	12日 ご飯 にらじゃが わかめと春雨の酢の物 味噌汁 (ほうれん草・豆腐)	13日 山菜うどん 野菜のかき揚げ ぜんまいの白和え 果物	14日 ご飯 焼き魚 ひじきの煮物 胡麻和え 味噌汁 (じゃが芋・菜花・玉葱)	15日 コッペパン ジャム&マーガリン ミートオムレツ 切り干し大根のサラダ 野菜スープ
18日 中華丼 えのきとツナの 梅マヨネーズ和え もずくスープ	19日 ご飯 鶏肉の酢醤油煮 ピーナツ和え 味噌汁 (キャベツ・じゃが芋・しめじ)	20日 スパゲティ・ミートソース  カントリーサラダ	21日 ご飯 アジフライ 小松菜の煮浸し 味噌汁 (わかめ・榎・万能葱)	22日 ロールパン マーガリン 豆腐ハンバーグ マッシュポテト 人参のグラッセ フライドゴボウ レタスのかき玉スープ
25日 ご飯 炒り鶏 白和え キムチスープ	26日 ご飯 鯖の味噌煮 切り干し大根の含め煮 ゆかり和え 味噌汁 (じゃが芋・菜花・玉葱)	27日 けんちんうどん  野菜コロッケ  オレンジゼリー	28日 ご飯 じゃが芋のそぼろ煮 胡麻和え 味噌汁 (大根・油揚げ)	29日 カレーピラフ 野菜のマリネ 果物 チーズ

## 今月の平均栄養摂取量

エネルギー	タンパク質	脂質	カルシウム	鉄	食塩相当量
761 kcal	28.7 g	23.9 g	372 mg	3.6 mg	3.3 g