

平成27年度 6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 ご飯 青椒肉絲 わかめと春雨の酢の物 ごま味噌スープ	2日 三色丼 マヨネーズ和え もずくスープ	3日 ソース焼きそば ミニ春巻き 大根の醤油漬け 果物	4日 ご飯 魚の揚げ煮 菜の花の辛子和え 味噌汁	5日 コッペパン マーガリン ホワイトシチュー ひじき入りエスニックサラダ
8日 ご飯 キャベツと肉団子の旨煮 いんげんのごま味噌和え 味噌汁	9日 五目チャーハン じゃが芋のサラダ 野菜スープ	10日 スパゲティ・アラビアータ カントリーサラダ ヨーグルト	11日 ご飯 焼き魚 和風ポテトサラダ 胡瓜の漬け物 味噌汁	12日 カツカレーライス 野菜のマリネ
15日 ご飯 じゃが芋のそぼろ煮 もやしの辛子和え ニラ玉スープ	16日 ご飯 麻婆豆腐 ナムル とうもろこしのスープ	17日 五目あんかけ焼きそば シュウマイ ブロッコリーのごま和え	18日 ご飯 白身魚のラビゴットソース マセドアンサラダ 味噌汁	19日 食パン マーガリン 鶏肉のプロバンス風 ミモザサラダ
22日 ご飯 大根の梅煮 なめ茸和え 味噌汁	23日 ビビンバ 蒸し餃子 キムチ和え わかめスープ	24日 肉味噌うどん 南瓜チーズフライ わかめとオクラのサラダ オレンジゼリー	25日 シーチキンご飯 炒り鶏 胡桃和え 味噌汁	26日 ロールパン ジャム&マーガリン 煮込みハンバーグ ひじきと牛蒡の煮物 春雨スープ 果物
29日 親子丼 トマトサラダ 味噌汁	30日 ご飯 焼き魚 五目金平 キャベツの浅漬け 味噌汁			

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
764	30	23.8	364	3.1	3.2
kcal	g	g	mg	mg	g