

# 平成27年度 7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
		<b>1日</b> とろろそば 冷や奴 小松菜のおかかあえ 果物 (オレンジ)	<b>2日</b> 食パン マーガリン ポトフ ごぼうサラダ	<b>3日</b> ご飯 アジフライ 小松菜の煮浸し 味噌汁 (絹さや・わかめ)
<b>6日</b> ご飯 回鍋肉 わかめサラダ 野菜スープ	<b>7日</b> ご飯 豆腐ハンバーグ キラキラマリネ 味噌汁 (茄子)  七夕	<b>8日</b> たぬきうどん 鶏の唐揚げ グリーンサラダ	<b>9日</b> ご飯 鯖の塩焼き 五目金平 味噌汁 (わかめ・じゃが芋)	<b>10日</b> コッペパン マーガリン ミートオムレツ 粉ふきいも 人参のグラッセ ミネストローネスープ
<b>13日</b> ご飯 揚げ出し豆腐 オクラとほうれん草のおかか和え 味噌汁 (菜の花・玉葱)	<b>14日</b> ご飯 肉じゃが もやしの辛子和え キムチスープ	<b>15日</b> 冷やし中華そば  白玉フルーツ	<b>16日</b> ご飯 鰯の梅煮 豚肉の旨煮 キャベツの浅漬け 味噌汁 (大根・油揚げ)	<b>17日</b> カレーライス 温野菜サラダ 果物 (キウイフルーツ)  全校集会
<b>7月18日 ~ 8月20日まで 夏期休業</b>				

## 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
817 kcal	30.7 g	27 g	370 mg	3.1 mg	3.2 g