

## 平成27年度 8・9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>21日</b> ロールパン マーガリン チキンソテー 中華サラダ カレースープ 果物
<b>24日</b> ご飯 麻婆茄子 ナムル 味噌汁 (オクラ・豆腐)	<b>25日</b> ピラフ 野菜のマリネ セロリと卵の中華スープ	<b>26日</b> 冷やし中華そば  果物	<b>27日</b> ご飯 鯖の塩焼き もずく酢 味噌汁 (茄子・じゃが芋)	<b>28日</b> 食パン マーガリン 豚肉のトマト煮 ポテトサラダ 野菜スープ
<b>31日</b> ご飯 豚肉の生姜炒め ひじきサラダ 味噌汁 (小松菜・じゃが芋)	<b>9月1日</b> ご飯 じゃが芋のそぼろ煮 おろし和え 味噌汁 (にら・豆腐)	<b>2日</b> 梅しそパスタ 豆腐ハンバーグ 切り干し大根のサラダ	<b>3日</b> ご飯 アジフライ いんげんのごま味噌和え 味噌汁 (わかめ・長葱)	<b>4日</b> ロールパン いちごジャム ラトウイユ カントリーサラダ
<b>7日</b> ご飯 青梗菜のオイスター炒め わかめと春雨の酢の物 味噌汁 (キャベツ・じゃが芋)	<b>8日</b> ご飯 大根の梅煮 ひじきの煮物 味噌汁 (もやし・油揚げ)	<b>9日</b> 冷やしチャンポン麺  果物  ビーンズカル	<b>10日</b> ご飯 鯖の塩焼き 切り干し大根の含め煮 味噌汁 (キャベツ・しめじ)	<b>11日</b> コッペパン ブルーベリージャム クリームシチュー 野菜のマリネ
<b>14日</b> ご飯 麻婆豆腐 ごま和え 味噌汁 (わかめ・長葱)	<b>15日</b> ゆかりご飯 白身魚のラビゴトソース 南瓜のサラダ 味噌汁 (小松菜・油揚げ)	<b>16日</b> とろろそば 茄子とささみの和え物	<b>17日</b> さんまの蒲焼き もずく酢 けんちん汁	<b>18日</b> 枝豆ご飯 鮭のホイル焼き 小松菜の辛子酢和え 味噌汁 (さつまいも・貝割れ大根)
<b>21日</b>  敬老の日	<b>22日</b>  国民の休日	<b>23日</b>  秋分の日	<b>24日</b>  期間休業 (～30日)	<b>25日</b>  期間休業
<b>28日</b>  期間休業	<b>29日</b>  期間休業	<b>30日</b>  期間休業		

### 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
779 kcal	31.3 g	26.1 g	360 mg	3.3 mg	3.8 g