

# 平成27年度 10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 ソース焼きそば  ポテト揚げ餃子  果物	2日 コッペパン いちごジャム タンドリーチキン 南瓜のサラダ きのこ汁
5日 ご飯 厚揚げと豚肉の炒め煮 ピーナツ和え 味噌汁 (冬瓜・油揚げ)	6日 さんまの蒲焼き丼  もやしの辛子和え  味噌汁 (さやいんげん・じゃが芋)	7日 カレーうどん  野菜コロッケ  果物	8日 ご飯 鯖の味噌煮 ひじきの煮物 キャベツの塩昆布和え 味噌汁 (茄子・じゃが芋)	9日 食パン マーガリン 鶏肉のプロバンス風 切り干し大根のサラダ 果物
12日  体育の日	13日 きのご飯 鶏の治部煮 ほうれん草の磯和え 味噌汁 (もずく・万能葱)	14日 青梗菜のクリームパスタ  カントリーサラダ	15日 ご飯 魚の照り焼き 和風ポテトサラダ 味噌汁 (もやし・油揚げ)	16日 ビーンズカレーライス  野菜のマリネ
19日 ご飯 じゃが芋のそぼろ煮 もやしのカレー醤油和え 味噌汁 (にら・豆腐)	20日 親子丼  小松菜の辛子酢和え  けんちん汁	21日 味噌ラーメン  果物  ビーンズカル	22日 ご飯 魚の南蛮漬け マセドアンサラダ 味噌汁 (わかめ・豆腐・葱)	23日  遠足
26日 ご飯 いかと大根の煮物 ほうれん草の白和え 味噌汁 (わかめ・卵・葱)	27日 ご飯 魚のホイル焼き 五目金平 味噌汁 (さやいんげん・じゃが芋)	28日 かけうどん 天ぷら盛り合わせ ・野菜のかき揚げ ・ピーマン ・さつまいも	29日 ご飯 豚キムチ炒め ごま和え 味噌汁 (なめこ・豆腐)	30日 食パン マーメレードジャム おろしハンバーグ わかめのおかか和え コンソメスープ

## 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
805 kcal	31.2 g	26.5 g	379 mg	3.3 mg	3.4 g