

平成27年度 12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 麻婆豆腐 大根の土佐和え 春雨スープ	2日 味噌ラーメン 蒸し餃子 ヨーグルト	3日 ご飯 焼き魚 ひじきとごぼうの金平 味噌汁 (キャベツ・じゃが芋・しめじ)	4日 コッペパン マーガリン ホワイトシチュー キャベツナサラダ 果物
7日 ご飯 麻婆白菜 ナムル 味噌汁 (わかめ・豆腐)	8日 ビビンバ いかシュウマイ もずくスープ	9日 白菜のスープスパゲティ カントリーサラダ 果物	10日 ご飯 白身魚の野菜あんかけ ポテトサラダ キムチスープ	11日 ロールパン マーガリン 照り焼きチキンパティ 温野菜サラダ 粉ふきいも ごま味噌スープ 果物
14日 中華丼 ひじき入りエスニックサラダ 味噌汁 (椎茸・玉葱・絹さや)	15日 ご飯 サバコロッケ ミモザサラダ きのこのマリネ 味噌汁 (なめこ・葱・豆腐)	16日 けんちんうどん 揚げ餃子 南瓜のサラダ	17日 ご飯 鮭のマヨネーズ焼き 小松菜の煮浸し さつまいものレモン煮 きのこ汁	18日 コッペパン みかんジャム ポトフ シルバーサラダ
21日 サンドウィッチ (玉子・ツナ・ハム) 映画教室	22日 カレーピラフ チキンソテー 野菜のマリネ コンソメスープ クレープ クリスマスメニュー	23日 天皇誕生日	24日 カレーライス カントリーサラダ 果物	25日 冬期休業 ～1/7まで

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
807 kcal	30.3 g	26.3 g	375 mg	3.5 mg	3.4 g