

令和6年度5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 カレーうどん ミニ春巻き ピーマンのおかか和え オレンジ	2日 太巻き寿司 キビナゴから揚げ ひじき入りエスニックサラダ すまし汁 子どもの日メニュー	3日 憲法記念日
6日 振替休日	7日 竹の子ご飯 あじフライ 大豆の磯煮 味噌汁	8日 ひじきとあさりのペペロンチーノ 野菜のマリネ オレンジゼリー	9日 ご飯 鶏肉とさつま芋の甘辛煮 青梗菜のマスタード和え 味噌汁	10日 ご飯 グリエハンバーグ ごぼうサラダ 豆腐のスープ
13日 ご飯 回鍋肉 切り干し大根の甘酢漬け 味噌汁	14日 ビビンバ イカカツ キムチ和え わかめスープ	15日 ソース焼きそば 厚揚げのきのこあんかけ ヨーグルト	16日 ご飯 魚の揚げ煮 ひじきの煮物 味噌汁	17日 チキンライス 豆腐と小松菜のナムル 中華スープ
20日 ご飯 揚げじゃが芋のそぼろ煮 中華サラダ 味噌汁	21日 ご飯 麻婆春雨 ごま和え 味噌汁	22日 スパゲッティナポリタン 切り干し大根のサラダ バナナ	23日 ご飯 鯖の味噌煮 ごま味噌和え 根菜汁	24日 コッペパン ポトフ 蓮根の白和え
27日 ご飯 鶏肉の酢醤油煮 ごま味噌和え 味噌汁	28日 三色丼 ミニ春巻き 豆腐のスープ	29日 あさりのクリームスパゲッティ 大根サラダ グレープフルーツ	30日 ご飯 鯖の青しそ西京焼き 豚肉の旨煮 味噌汁	31日 ドライカレー カントリーサラダ

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
798 kcal	32.0 g	28.6 g	401 mg	4.7 mg	2.6 g