

# 令和6年度6月献立予定表

※牛乳はすべてにつく

福島県立いわき翠の杜高等学校・夜間

月	火	水	木	金
<b>3日</b> ご飯 肉じゃが 豆腐と小松菜のナムル 味噌汁	<b>4日</b> 魚の蒲焼き丼 切り干し大根の甘酢漬け ☆胡瓜抜き 味噌汁	<b>5日</b> 塩焼きそば ☆野菜だし使用 揚げ餃子 ピーマンのおかか和え グレープフルーツ	<b>6日</b> わかめご飯 おでん なめ茸和え 味噌汁	<b>7日</b> ご飯 鮭メンチカツ ごま和え わかめスープ
<b>10日</b> ご飯 洋風麻婆豆腐 ナムル 味噌汁	<b>11日</b> コッペパン 県産豚ももカツ さつま芋のサラダ トマトスープ ☆野菜だし使用	<b>12日</b> ブロッコリーの クリームスパゲッティ ☆豆腐のクリームスパゲッティ おからサラダ 県産りんごのヨーグルト和え	<b>13日</b> ご飯 かむふりかけ あじフライ 大豆の磯煮 味噌汁	<b>14日</b> 進路の日
<b>17日</b> ご飯 鶏肉とさつま芋の甘辛煮 ☆厚揚げ使用 ほうれん草とひじきのごま和え トマトスープ	<b>18日</b> ご飯 揚げじゃが芋のそぼろ煮 わかめと春雨の酢のもの 豆腐のスープ	<b>19日</b> 天ぷらうどん ☆油揚げ使用 ブロッコリーとひじきの和え物	<b>20日</b> ご飯 さばの味噌煮 小松菜の煮浸し 味噌汁	<b>21日</b> コッペパン 照り焼きハンバーグ ポテトサラダ ☆胡瓜抜き ミネストローネスープ
<b>24日</b> ご飯 さばのトマト味噌煮 ピーマンのおかか和え 豚肉の旨煮 味噌汁	<b>25日</b> ご飯 豚肉のおろし和え 切り干し大根のサラダ 味噌汁	<b>26日</b> スパゲティ・ミートソース 大根のサラダ バナナ ☆ハチミツレモンゼリー	<b>27日</b> ご飯 青梗菜のオイスター炒め マセドアンサラダ わかめスープ	<b>28日</b> ポークカレー わかめとツナの和え物 パイナップル ☆シークワーサーゼリー

「☆」はアレルギー対応食

## 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
780 kcal	31.9 g	27.6 g	424 mg	4.7 mg	2.5 g