

# 令和6年度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>2日</b> ご飯 鶏肉の酢醤油煮 ※鶏肉の代わり厚揚げ もやしのカレー炒め 味噌汁	<b>3日</b> ご飯 肉じゃが もずく酢 ※胡瓜抜き 味噌汁	<b>4日</b> 夏野菜のパスタ ブロッコリーのサラダ ※鶏肉の代わりツナフレーク さかなっつハイ	<b>5日</b> ご飯 ホタテカツ ひじき入りエスニックサラダ 味噌汁	<b>6日</b> コッペパン キャラメルクリーム ポトフ ※鶏肉の代わり豆腐 切り干し大根の梅風味サラダ
<b>9日</b> ご飯 麻婆豆腐 オクラのおかか和え とうもろこしのスープ ※鶏肉の代わり豆腐	<b>10日</b> ご飯 大根の梅煮 シルバーサラダ ※胡瓜抜き 味噌汁	<b>11日</b> ざるそば 野菜の天ぷら ※鶏肉の代わりちくわ 果物	<b>12日</b> ご飯 鯖の味噌煮 豚肉の旨煮 ごま味噌スープ	<b>13日</b> ひじきご飯 鶏肉のネギマヨ焼き ※鶏肉の代わり豆腐 ほうれん草の白和え 味噌汁
<b>16日</b> 敬老の日 敬老の日	<b>17日</b> ポークカレー カントリーサラダ ※胡瓜抜き フルーツ白玉 ※パイン・キウイ抜き	<b>18日</b> 冷やしそうめん ミニ春巻き 果物	<b>19日</b> ご飯 鯖のトマト煮 ブロッコリーとひじきの和え物 小松菜のおかか和え 味噌汁	<b>20日</b> ご飯 おろしハンバーグ ごぼうサラダ ミネストローネスープ
<b>23日</b> 振り替え休日	<b>24日</b> ご飯 豚肉のネギ塩炒め ※野菜だし使用 厚揚げのエスニックサラダ 味噌汁	<b>25日</b> わかめうどん レバーのかりんとう揚げ オレンジゼリー	<b>26日</b> ご飯 鮭メンチカツ ごま和え 味噌汁	<b>27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 ※胡瓜抜き 味噌汁
<b>30日</b> ご飯 おからコロケ ごま味噌和え 味噌汁				

「※」はアレルギー対応メニュー

## 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
785 kcal	31.9 g	27.5 g	401 mg	4.4 mg	2.6 g