

令和6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 ご飯 麻婆春雨 ☆野菜だし使用 ごま和え 味噌汁	2日 けんちんうどん 焼売 ☆鶏肉未使用焼売 ブロッコリーとひじきの和え物 プルーン	3日 ご飯 あじフライ もやしのカレー炒め 豆腐のスープ	4日 コッペパン チョコクリーム タンドリーチキン ☆豆腐のステーキ ポテトサラダ
7日 ご飯 豚キムチ炒め わかめと春雨の酢の物 味噌汁	8日 魚の蒲焼き丼 ひじき入りエスニックサラダ ごま味噌スープ ☆野菜だし使用	9日 スパゲティ・ミートソース 豆腐のサラダ	10日 人参ご飯 鯖の西京焼き ごま和え 味噌汁 目の愛護デー	11日 チキンライス ☆ウインナー使用 切り干し大根のサラダ ラムネゼリー
14日 スポーツの日	15日 ご飯 麻婆豆腐 もやしの辛子和え ☆胡瓜抜き 味噌汁	16日 ソース焼きそば 揚げ出し豆腐 ブドウゼリー	17日 ご飯 魚の揚げ煮 青菜と麩の卵とじ 味噌汁	18日 おにぎり 豚汁 清掃活動
21日 ご飯 揚げじゃがが芋のそぼろ煮 小松菜の白和え 味噌汁	22日 ご飯 鶏肉の酢醤油煮 ☆厚揚げ使用 ごま味噌和え 味噌汁	23日 ひじきとあさりのペペロンチーノ 和風ポテトサラダ ☆野菜だし使用 オレンジゼリー	24日 ご飯 凍み豆腐の肉詰め煮 ごま和え 味噌汁	25日 ご飯 ハンバーグ ひじき入りエスニックサラダ きのこのコンソメスープ
28日 ご飯 鶏肉とさつま芋の甘辛煮 ☆厚揚げ使用 ブロッコリーとひじきの和えも生 豆腐のスープ	29日 ご飯 大根と豚肉のオイスター炒め 白和え 味噌汁	30日 わかめうどん ☆豆腐使用 いかカツ キウイフルーツ ☆シークワサーゼリー	31日 宿泊学習	

☆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
715 kcal	30.0 g	24.3 g	379 mg	4.4 mg	2.4 g