

令和6年度11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
4日 振り替え休日	5日 ご飯 麻婆豆腐 小松菜の味噌マヨネーズ和え 味噌汁	6日 スパゲティ・アラビアータ ごぼうサラダ キウイフルーツ ※シークワーサーゼリー	7日 ご飯 魚のカレー南蛮漬け 切り干し大根の煮物 豆腐のスープ	8日 コッペパン 県産豚の棒ヒレカツ ポテトサラダ わかめスープ
11日 ご飯 県産カジキカツ(トマトソース) 青菜と厚揚げの和え物 味噌汁	12日 ご飯 鶏肉とさつまいもの甘辛煮 ※厚揚げ使用 ブロッコリーとひじきの和え物 味噌汁	13日 塩焼きそば ※野菜だし使用 県産キャベツメンチカツ ほうれん草のおかか和え さつまいもとりんごの包み揚げ ※りんご抜き	14日 ご飯 県産鶏肉のフリッター ※魚の唐揚げ さつまいものレモン煮 ごま味噌スープ	15日 ほうれん草のキーマカレー 大根サラダ りんごのゼリー ※ラムネゼリー
18日 ご飯 肉じゃが もやしの辛子和え 味噌汁	19日 三色丼 ※豆腐使用 キビナゴの唐揚げ キムチ和え わかめスープ	20日 わかめうどん ※油揚げ使用 焼売 ※鶏肉未使用焼売 切り干し大根のサラダ ミルクわらび餅	21日 ご飯 おでん なめ茸和え 味噌汁	22日 わかめご飯 鯖のトマト味噌煮 大豆の磯煮 味噌汁
25日 ご飯 魚の味噌マヨネーズ焼き 凍み豆腐の卵とじ 味噌汁	26日 ご飯 豚肉の生姜炒め 切り干し大根の甘酢漬け 味噌汁	27日 けんちんうどん レバーのかりんとう揚げ ナムル	28日 ご飯 あじフライ ごま味噌和え 味噌汁	29日 ご飯 煮込みハンバーグ さつまいものサラダ 味噌汁

※はアレルギー対応

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
787 kcal	32.8 g	27.6 g	399 mg	4.2 mg	2.6 g