

令和7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 太巻き寿司 ※カニカマ・卵抜き ししゃもの天ぷら 菜の花の辛子和え すまし汁 ☆※豆腐使用	2日 コッペパン 黒ごまクリーム おからハンバーグ マッシュポテト アセロラゼリー ☆シークワーサーゼリー
5日 こどもの日	6日 振替休日	7日 たけのご飯 鯖のサラサ焼き 小松菜おかか和え 豚肉の旨煮 味噌汁	8日 ごはん 魚の揚げ煮 大豆の磯煮 味噌汁	9日 カレーうどん ☆鶏肉の代わり油揚げ 焼売 ☆鶏肉未使用焼売 小松菜の和え物
12日 ごはん 麻婆春雨 ☆野菜だし使用 厚揚げのエスニックサラダ ごま味噌スープ	13日 三色丼 ※☆炒り豆腐 豆腐の野菜あんかけ 味噌汁	14日 ひじきとあさりのペペロンチーノ 鶏肉の唐揚げ ☆キャベツメンチカツ オレンジ	15日 ごはん 凍み豆腐の肉詰め煮 シルバーサラダ ※中華ドレッシング けんちん汁	16日 鉄分たっぷりキーマカレー カントリーサラダ ミルクゼリー
19日 ごはん 鶏肉とさつまいもの甘辛煮 ☆厚揚げ ごま味噌和え 味噌汁	20日 ごはん 青梗菜のオイスター炒め 中華サラダ ニラ玉汁 ※卵抜き	21日 塩焼きそば ☆野菜だし使用 レバーのかりんとう揚げ キウイフルーツ ☆シークワーサーゼリー	22日 ごはん おでん ※卵→ちくわ 金平ごぼう 味噌汁	23日 コッペパン ブルーベリージャム シチュー ☆鶏肉→ウインナー ひじき入りエスニックサラダ
26日 ごはん 揚げじゃが芋のそぼろ煮 もやしの辛子和え もずくの酸辣湯 ☆野菜だし使用	27日 ごはん 鶏肉のみぞれ煮 ☆厚揚げ 卵の花しっとり煮 味噌汁	28日 味噌ラーメン 野菜のふっくら寄せ オレンジゼリー	29日 ごはん アジフライ 青梗菜マスタード和え 味噌汁	30日 カレーピラフ 豆腐と小松菜のナムル ミルクわらび餅

※・☆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
789 kcal	33.8 g	27.0 g	416 mg	5.1 mg	2.6 g