

令和7年度6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
2日 ごはん 魚のネギマヨ焼き ※魚のねぎ味噌焼き 豚肉の旨煮 かき玉汁 ※卵抜き	3日 ごはん 麻婆春雨 ☆野菜だし使用 麩と青菜の卵とじ ※麩と青菜の煮浸し ごま味噌スープ ☆野菜だし使用	4日 スパゲティ・ミートソース ☆野菜だし使用 切り干し大根の梅風味サラダ オレンジ	5日 シーチキンごはん おでん 切り干し大根の塩昆布和え 味噌汁	6日 コッペパン ひじき入り豆腐ハンバーグ マセドアンサラダ ※フレンチドレッシング ミネストローネスープ
9日 ごはん 肉じゃが もずく酢 味噌汁	10日 ごはん 厚揚げと豚肉の味噌炒め ひじき入りエスニックサラダ かき玉汁 ※卵抜き	11日 けんちんうどん 県産キャベツメンチカツ ヨーグルト	12日 ごはん あじフライ 大豆の磯煮 豚汁	13日 進路の日
16日 ごはん 鶏肉とさつま芋の甘辛煮 ☆鶏肉の代わり厚揚げ もやしの辛子和え トマトと卵の中華スープ ※卵抜き	17日 ごはん 魚唐揚げラビゴットソース 卵の花しっとり煮 味噌汁	18日 塩焼きそば ☆野菜だし使用 県産ポークコロツケ 県産一口ももゼリー	19日 たけのこご飯 県産カジキカツ 豚肉の旨煮 味噌汁	20日 ごはん 麻婆豆腐 ブロッコリーのサラダ 味噌汁
23日 魚の蒲焼き丼 切り干し大根の甘酢漬け キムチスープ ☆野菜だし使用	24日 ごはん 豚肉のおろし和え 小松菜の白和え 白玉スープ ☆鶏肉抜き・野菜だし使用	25日 スパゲティ・アラビアータ ☆野菜だし使用 野菜のマリネ ミルクゼリー	26日 ごはん 揚げ出し豆腐 金平ごぼう 豆いっぱいミネストローネスープ	27日 ごはん 鶏肉のトマト煮 ☆白身魚・野菜だし使用 きのこのおろし和え わかめスープ
30日 ごはん シチュー 厚揚げのエスニックサラダ				

※・☆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
801 kcal	33.4 g	28.8 g	412 mg	3.9 mg	2.3 g