

令和7年度7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 ごはん タツトリタン ☆厚揚げ使用 おろし和え 味噌汁 ※豆腐使用	2日 味噌ラーメン 蒸し餃子 小松菜の白和え バナナ ☆ゼリー	3日 ごはん はんぺんチーズフライ ひじき入りエスニックサラダ 中華スープ ☆鶏肉抜き	4日 コッペパン 魚の味噌焼き さつま芋のサラダ ※マヨネーズ抜き セノビーゼリー
7日 冷やし中華 ※玉子抜き ミニ春巻き マスカットゼリー	8日 ほうれん草のキーマカレー 温野菜サラダ	9日 ドリア風ごはん ミモザサラダ ※玉子抜き バナナ ☆ゼリー	10日 ごはん ポトフ ☆厚揚げ使用 青梗菜のマスタード和え パイナップル ☆ゼリー	11日 創立記念日
14日 ビビンバ ※玉子抜き 鉄腕豚肉焼売 とうもろこしのスープ ※卵抜き	15日 生活体験発表大会	16日 そば 野菜の天ぷら ミルクわらび餅	17日 ごはん 青梗菜のオイスター炒め きのこのおろし和え わかめスープ	18日 シーフードカレー わかめとツナの和え物

「☆」・「※」はアレルギー用

夏野菜を食べて暑い夏を乗り切りましょう！！

夏野菜には、体の内側からクールダウンする水分やカリウム、不足しがちなビタミンなどの栄養が多く含まれています。また、カレーに含まれるスパイスには食欲増進効果があるため、暑くて食欲がわかない時でも食欲増進効果が期待できます。

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
797 kcal	31.3 g	27.2 g	408 mg	3.7 mg	2.6 g