

令和7年度8・9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
	8月26日 メンチカツカレー 大根サラダ	27日 冷やし中華そば ※卵抜き 厚揚げ入りコールスローサラダ バナナ ☆セノビーゼリー	28日 ごはん ゴーヤチャンプル もずく酢 すまし汁 ☆鶏肉の代わり豆腐	29日 チキンライス ☆ウインナー・野菜だし使用 豆腐と小松菜のナムル ブルーン
9月1日 ビビンバ ※卵抜き ミニ春巻き ピーマンおかか和え わかめスープ	2日 ごはん 厚揚げと豚肉の味噌炒め 大豆の磯煮 味噌汁	3日 夏野菜のパスタ 揚げ出し豆腐 パイナップル ☆シークワーサーゼリー	4日 ごはん 魚のねぎ味噌焼き ポテトサラダ ※マヨネーズ抜き もずくの酸辣湯	5日 コッペパン キャラメルクリーム 鮭フライ 厚揚げのエスニックサラダ
8日 中華丼 揚げ餃子 キクラゲと胡瓜の和え物	9日 ごはん 鶏肉と大根の梅煮 ☆鶏肉の代わり厚揚げ シルバーサラダ ※マヨネーズ抜き 味噌汁	10日 ざるそば 野菜の天ぷら ミルクゼリー	11日 ごはん チーズハンバーグ ☆※キャベツメンチカツ ほうれん草の白和え キムチスープ	12日 ごはん 魚のカレー南蛮漬け 卵の花しっとり煮 味噌汁
15日 敬老の日	16日 ごはん 茄子のはさみ揚げ なめこのおろし和え 酸辣湯	17日 ひじきとあさりのペペロンチーノ 焼売 ☆エビ焼売 キャロットラペ オレンジ	18日 魚の蒲焼き丼 金平ごぼう 味噌汁	19日 ごはん マスタードポーク 切り干し大根のサラダ ※マヨネーズ抜き 味噌汁
22日 ごはん 豚肉のネギ塩炒め わかめとカニカマの酢の物 味噌汁	23日 秋分の日	24日 和風スパゲティ わかめとツナの和え物 パイナップル ☆フルーツゼリー	25日 ごはん 麻婆豆腐 ナムル 味噌汁	26日 ポークカレー 切り干し大根の梅風味サラダ ヨーグルト
29日 ごはん 鶏肉の酢醤油煮 ☆※厚揚げ使用 オクラのおかか和え もずくの酸辣湯	30日 わかめご飯 あじフライ 和風ポテトサラダ ※マヨネーズ抜き トマトと玉子の中華スープ ※卵抜き			

「☆」・「※」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
761 kcal	31.9 g	27.1 g	418 mg	5.1 mg	2.5 g