

令和7年度10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 ソース焼きそば レバーかりんとう揚げ キウイフルーツ ☆ゼリー	2日 ごはん 揚げじゃが芋のそぼろ煮 胡麻和え トマトスープ ※卵抜き	3日 コッペパン いちごジャム ポトフ ひじき入りエスニックサラダ
6日 ごはん 鶏肉の酢醤油煮 ☆鶏肉・※卵→厚揚げ ひじきのドレッシング和え ※かにかま抜き 味噌汁	7日 人参ご飯 豚肉と里芋の中華煮 なめこのおろし和え 胡麻味噌スープ ☆野菜だし	8日 ひじきとあさりのペペロンチーノ 蒸し鶏の香味ソースかけ ☆鶏肉→厚揚げ 梨	9日 魚の蒲焼き丼 ひじき入りエスニックサラダ 味噌汁	10日 ごはん 豚肉の香味ソース和え 温野菜サラダ クラムチャウダー
13日 スポーツの日	14日 親子丼 ☆鶏肉→厚揚げ・※卵→卵抜き 胡麻和え 豆腐のスープ	15日 カレーうどん ☆鶏肉→油揚げ 中華和え ミルクわらび餅	16日 ごはん チーズハンバーグ ☆・※ 魚のチーズ焼き 卵の花しっとり煮 けんちん汁	17日 おにぎり 豚汁 清掃活動
20日 ごはん 麻婆豆腐 ナムル 白玉スープ	21日 ごはん 肉じゃが もやしの辛し和え 味噌汁	22日 スパゲッティ・ミートソース 豆腐のサラダ オレンジゼリー	23日 ごはん アジフライ 切り干し大根のサラダ ※卵→中華味 胡麻味噌スープ	24日 ポークカレー わかめサラダ バナナ ☆ゼリー
27日 ごはん おでん ※卵抜き 和風ポテトサラダ 味噌汁	28日 ごはん 大根の梅煮 ☆鶏肉→厚揚げ ブロッコリーのサラダ ☆鶏肉抜き・※卵→フレンチドレッシング わかめスープ	29日 わかめうどん ☆鶏肉→油揚げ・※卵→卵抜き 揚げだし豆腐 セノビーゼリー	30日 宿泊学習	31日 宿泊学習

※・☆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
799 kcal	32.8 g	26.9 g	385 mg	4.8 mg	2.6 g