

令和7年度11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
3日 文化の日	4日 三色丼 ☆鶏肉→豆腐 ※卵→豆腐 蒸し餃子 中華和え 味噌汁	5日 クリームスパゲティ ☆鶏肉→ウインナー レバーかりんとう揚げ 和風ポテトサラダ	6日 ごはん 鯖の味噌煮 豚肉の旨煮 味噌汁	7日 ごはん おからハンバーグ オクラともやしのおかか和え 春雨スープ
10日 ビビンバ がんもどきの含め煮 白玉スープ	11日 給食なし	12日 けんちんうどん ブロッコリーのサラダ ☆鶏肉抜き ※マヨネーズ抜き ミルクわらび餅	13日 ごはん 大根の梅煮 ☆鶏肉→厚揚げ もやしの辛し和え 味噌汁	14日 コッペパン 県産カジキカツ 白菜のコールスローサラダ ☆リンゴ抜き ※マヨネーズ抜き ミネストローネスープ
17日 ごはん 鶏肉とさつま芋の甘辛煮 ☆鶏肉→油揚げ ブロッコリーのミモザサラダ ※卵抜き 味噌汁	18日 ごはん 大根と豚肉の煮物 白菜とじゃこの酢醤油和え トマトと卵の中華スープ ※卵抜き	19日 あさり入り塩焼きそば ☆野菜だし 揚げだし豆腐 オレンジゼリー	20日 ごはん 豚キムチ炒め ひじきとかにかまの和え物 ※かにかま抜き かきたま汁 ※卵抜き	21日 ごはん シチュー ☆鶏肉→ウインナー もやしのカレー炒め
24日 振替休日	25日 ごはん おろしハンバーグ ※卵抜き マセドアンサラダ ※マヨネーズ抜き 味噌汁	26日 わかめうどん ☆鶏肉→油揚げ ※卵抜き メンチカツ 豆腐と小松菜のナムル	27日 ごはん 魚のねぎ味噌焼き 卵の花しっとり煮 味噌汁	28日 鉄分たっぷりキーマカレー さつま芋のサラダ ※マヨネーズ抜き キウイフルーツ ☆シークワーサーゼリー

※☆はアレルギー対応

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
773 kcal	34.1 g	26.0 g	404 mg	4.5 mg	2.6 g