

2019年度 5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 即位の日	2日 国民の休日	3日 憲法記念日
6日 振り替え休日	7日 ご飯 さばの味噌煮 中華サラダ 味噌汁 (なめこ・豆腐)	8日 山菜うどん 野菜の天ぷら オレンジ	9日 ご飯 麻婆豆腐 キャベツの塩昆布和え 味噌汁 (わかめ・じゃが芋)	10日 コッペパン みかんジャム おろしハンバーグ フレンチサラダ 豆腐スープ
13日 ご飯 豚肉の生姜炒め いかの酢味噌和え 味噌汁 (菜花・じゃが芋)	14日 ご飯 大根の梅煮 キャベツナサラダ 味噌汁 (小松菜・じゃが芋)	15日 ソース焼きそば メヒカリ唐揚げ アスパラソテー グレープフルーツ	16日 ご飯 肉じゃが ピーマンとめかぶの和え物 味噌汁 (ほうれん草・しめじ)	17日 食パン マーガリン 鶏の照り焼き ポテトサラダ わかめスープ
20日 ご飯 回鍋肉 ナムル 味噌汁 (なめこ・豆腐)	21日 竹の子ご飯 おからハンバーグ わかめとかにかまの酢の物 味噌汁 (菜花・じゃが芋)	22日 クリームスパゲティ わかめサラダ オレンジゼリー ペピーチーズ	23日 ご飯 つくねの味噌マヨ焼き 切り干し大根の煮物 味噌汁 (小松菜・じゃが芋)	24日 コッペパン チョコクリーム シチュー カントリーサラダ ピーンズカル
27日 ご飯 揚げじゃがのそぼろ煮 ピーナツ和え 味噌汁 (わかめ・葱)	28日 三色丼 じゃが芋のチーズ焼き 味噌汁 (もずく・万能葱)	29日 味噌ラーメン グレープフルーツゼリー	30日 ご飯 ひじき海苔 魚のホイル焼き もやしのカレー炒め 味噌汁 (菜花・じゃが芋)	31日 食パン スライスチーズ 照り焼きハンバーグ ごぼうサラダ ミネストローネスープ

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
788 kcal	31.4 g	24.5 g	366 mg	3.1 mg	4 g