

2019年度 6月献立予定表

(※)表示は食品アレルギー代替食

福島県立いわき翠の杜高等学校・夜間

月	火	水	木	金
3日 ご飯 肉じゃが ごま味噌和え 味噌汁 (もずく・万能葱)	4日 ひじきご飯 キピナゴ唐揚げ 小松菜の煮浸し 味噌汁 (菜花・じゃが芋)	5日 塩焼きそば レバーのかりんとう揚げ キウイフルーツ	6日 ご飯 鮭の南蛮漬け 南瓜サラダ 味噌汁 (ほうれん草・豆腐)	7日 カツカレーライス ほうれん草と ひじきのおかか和え グレープフルーツ
10日 ご飯 鶏肉の酢醤油煮 ピーナツ和え 味噌汁 (キャベツ・じゃが芋)	11日 三色丼 和風ポテトサラダ キムチスープ	12日 スパゲティ・アラビアータ カントリーサラダ オレンジ ベビーチーズ	13日 ご飯 鯖の唐揚げ(カレー味) 切り干し大根の和風サラダ 味噌汁 (菜花・じゃが芋)	14日 進路の日
17日 ご飯 チンジャオロース もやしの辛子和え とうもろこしのスープ	18日 ご飯 揚げじゃが芋のそぼろ煮 ほうれん草の和え物 味噌汁 (なめこ・豆腐)	19日 カレーうどん とうふのナムル バナナ	20日 ご飯 凍み豆腐の卵とし ポテトサラダ 味噌汁 (大根・油揚げ)	21日 コッペパン いちごジャム シチュー 切り干し大根のサラダ
24日 ご飯 青梗菜のオイスター炒め わかめとかにかまの酢の物 味噌汁 (菜花・豆腐)	25日 チキンライス コールスローサラダ 豆腐のスープ	26日 冷やし中華そば えびシューマイ フルーツヨーグルト	27日 ご飯 揚げ出し豆腐 シルバーサラダ 味噌汁 (キャベツ・じゃが芋)	28日 食パン マーガリン マスタードチキン わかめサラダ トマトスープ

※牛乳は全てにつく

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
822 kcal	31.5 g	26.2 g	400 mg	4.1 mg	3.3 g