

令和元年度7月献立予定表

(※)表示はアレルギー代替え品

福島県立いわき翠の杜高等学校・夜間

月	火	水	木	金
1日 ご飯 麻婆春雨 きのこのおろし和え かき玉汁	2日 シーチキンご飯 ひじき入り豆腐ハンバーグ わかめと春雨の酢の物 味噌汁 (菜の花・じゃが芋)	3日 ソース焼きそば えびシュウマイ わかめのおかか和え パイナップル	4日 ご飯 魚の味噌マヨネーズ焼き ポテトサラダ ミネストローネスープ	5日 コッペパン みかんジャム 豚肉のおろしソース ひじき入りエスニックサラダ セタスープ サイダーゼリー
8日 ご飯 茄子とピーマンの味噌炒め 切り干し大根のサラダ トマトと卵のスープ	9日 ご飯 ニラレバ炒め ポテトサラダ キャベツのごま味噌スープ	10日 生活体験発表会	11日 創立記念日	12日 食パン ブルーベリージャム 蒸し鶏の香味ソースかけ ほうれん草の和え物 わかめスープ
15日 海の日	16日 ご飯 はんぺんチーズフライ きのこのおろし和え 豆腐スープ	17日 とろろそば ハムサンドフライ オレンジ	18日 ご飯 焼き魚(鮭) ひじきの煮物 キャベツの塩昆布和え 味噌汁 (菜の花・豆腐)	19日 ドライカレー ごぼうのサラダ グレープフルーツゼリー

※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
771 kcal	31.3 g	24.1 g	393 mg	4.3 mg	3.4 g