

## 令和元年度 8・9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  |
|--|--|---|--|--|
|  | <b>27日</b><br>ポークカレー<br><br>わかめサラダ<br><br>ベビーチーズ                     | <b>28日</b><br>とろろそば<br><br>茄子と鶏肉の和え物<br><br>キウイフルーツ     | <b>29日</b><br>ご飯<br>ゴーヤチャンプル<br>ごま和え<br>味噌汁<br>(茄子・じゃが芋・豆腐)                | <b>30日</b><br>コッペパン<br>ブルーベリージャム<br>蒸し鶏の香味ソースかけ<br>切り干し大根のサラダ<br>コンソメスープ |
| <b>9月2日</b><br>シーチキンご飯<br>鶏肉の酢醤油煮<br>もやしのカレー炒め<br>味噌汁<br>(じゃが芋・菜花)   | <b>3日</b><br>ご飯<br>肉じゃが<br>もずく酢<br>わかめスープ                            | <b>4日</b><br>冷やし中華そば<br><br>レバーのかりんとう揚げ<br><br>グレープフルーツ | <b>5日</b><br>ご飯<br>鯖の味噌煮<br>南瓜の含め煮<br>菜の花の辛子和え<br>味噌汁<br>(大根・じゃが芋・油揚げ)     | <b>6日</b><br>食パン<br>いちごジャム<br>魚の唐揚げラビットソース<br>温野菜サラダ<br>豆腐のスープ           |
| <b>9日</b><br>ご飯<br>揚げ出し豆腐きのこあんかけ<br>もやしの辛子和え<br>味噌汁<br>(茄子・じゃが芋・油揚げ) | <b>10日</b><br>ご飯<br>鶏肉とじゃが芋の中華炒め<br>ほうれん草のごま和え<br>味噌汁<br>(わかめ・榎茸・長葱) | <b>11日</b><br>塩焼きそば<br><br>豆腐のナムル<br><br>パイナップル         | <b>12日</b><br>ご飯<br>かつおの揚げびたし<br>わかめサラダ<br>野菜スープ                           | <b>13日</b><br>コッペパン<br>みかんジャム<br>スコッチエッグ<br>南瓜のサラダ<br>人参のラペ<br>豆腐のスープ    |
| <b>16日</b><br><br>敬老の日   | <b>17日</b><br>ご飯<br>揚げじゃが芋のそぼろ煮<br>ほうれん草の和え物<br>キャベツのごま味噌スープ         | <b>18日</b><br>スパゲティ・ミートソース<br><br>カントリーサラダ<br><br>オレンジ  | <b>19日</b><br>ご飯<br>焼き魚(鮭)<br>もやしの胡麻味噌和え<br>味噌汁<br>(菜花・じゃが芋)               | <b>20日</b><br>コッペパン<br>チョコクリーム<br>和風シチュー<br>ごぼうサラダ                       |
| <b>23日</b><br><br>秋分の日   | <b>24日</b><br>ご飯<br>麻婆豆腐<br>オクラのおかか和え<br>味噌汁<br>(キャベツ・じゃが芋・もやし)      | <b>25日</b><br>味噌ラーメン<br><br>グレープフルーツゼリー                 | <b>26日</b><br>ご飯<br>魚の揚げ煮<br>ひじき入りエスニックサラダ<br>小松菜のおかか和え<br>味噌汁<br>(大根・油揚げ) | <b>27日</b><br>ドライカレー<br><br>わかめとツナの和え物<br><br>フルーツヨーグルト                  |
| <b>30日</b><br>三色丼<br><br>ポテトサラダ<br><br>けんちん汁                         |  |   |  |  |

## 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    |
|-------------|-----------|-----------|-----------|-----------|----------|
| 750<br>kcal | 30.9<br>g | 22.9<br>g | 373<br>mg | 3.8<br>mg | 3.5<br>g |