

令和元年 10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 ご飯 大根の梅煮 オクラのおかか和え 味噌汁 (わかめ・じゃが芋・長葱)	2日 ソース焼きそば シュウマイ 豆腐とひじきの和え物 パナナ 豆腐の日	3日 きのご飯 焼き魚(塩鮭) 南瓜のサラダ 味噌汁 (オクラ・豆腐)	4日 コッペパン いちごジャム 鶏の唐揚げ甘酢あんかけ 小松菜の味噌マヨ和え コンソメスープ
7日 ご飯 揚げ出し豆腐 もやしの辛子和え かき玉汁	8日 ご飯 鮭のチーズ焼き わかめサラダ 味噌汁 (菜花・じゃが芋・豆腐) 骨と関節の日	9日 わかめうどん おからコロッケ グレープフルーツ	10日 人参ご飯 ニラレバ炒め いんげんのごま味噌和え セロリと卵の中華スープ 目の愛護デー	11日 ポークカレー キャベツナサラダ ブルーベリーゼリー
14日 体育の日	15日 三色丼 きのこのおろし和え 豆腐のスープ	16日 スパゲティ・ミートソース カントリーサラダ オレンジ	17日 枝豆とトマトの炊き込みご飯 さんまの蒲焼き ごま和え 味噌汁 (菜花・豆腐・じゃが芋)	18日 おにぎり 豚汁 清掃活動
21日 ご飯 厚揚げと豚肉の味噌炒め ピーマンとめかぶの和え物 味噌汁 (小松菜・豆腐・じゃが芋)	22日 即位の礼	23日 クリームスパゲティ 切り干し大根のサラダ パナナ	24日 ご飯 焼き魚(ほっけ) さつま芋のサラダ トマトスープ	25日 コッペパン ブルーベリージャム シチュー ごぼうサラダ キウイフルーツ
28日 中華丼 ほうれん草とひじきのごま和え 味噌汁 (菜花・じゃが芋)	29日 ご飯 里芋と豚肉の中華煮 小松菜の味噌マヨ和え 味噌汁 (わかめ・豆腐・長葱)	30日 あんかけ焼きそば えびシュウマイ ピーマンのおかか和え パイナップル	31日 ひじきご飯 鶏肉とさつま芋の甘辛煮 きのこのおろし和え わかめスープ	

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
784 kcal	32.4 g	24.3 g	406 mg	4.2 mg	3.2 g