

令和元年度 11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 麻婆豆腐 ひじき入りエスニックサラダ 味噌汁 (わかめ・卵)
4日 振替休日	5日 ご飯 タンドリーチキン ごま和え 味噌汁 (キャベツ・じゃが芋・しめじ)	6日 和風スパゲティ 切り干し大根のサラダ パイナップル	7日 ドライカレー キャベツナサラダ オレンジゼリー	8日 ご飯 焼き魚 豚肉の旨煮 ピーマンおかか和え 味噌汁 (菜花・じゃが芋)
11日 ご飯 豚キムチ炒め 中華サラダ 中華サラダ	12日 カレーうどん 茶碗蒸し りんご	13日 三色丼 わかめとツナの和え物 けんちん汁	14日 ご飯 アジフライ 金平ごぼう かき玉汁	15日 コッペパン いちごジャム シチュー 野菜のマリネ
18日 ご飯 回鍋肉 ナムル 味噌汁 (小松菜・じゃが芋)	19日 わかめご飯 おでん ごま味噌和え きのこ汁	20日 スパゲティ・アラビアータ カントリーサラダ キウイフルーツ	21日 ご飯 魚の味噌マヨネーズ焼き 凍み豆腐の卵とじ 味噌汁 (菜花・じゃが芋)	22日 食パン ブルーベリージャム ほうれん草とひじきのごま和え 春雨スープ
25日 ご飯 鶏肉のみぞれ煮 さつまいものサラダ 味噌汁 (わかめ・豆腐)	26日 塩焼きそば 豆腐の和え物 バナナ	27日 ご飯 肉じゃが もやしの辛子和え 味噌汁 (なめこ・豆腐・葱)	28日 ご飯 魚唐揚げきのこあんかけ 切り干し大根の煮物 味噌汁 (菜花・じゃが芋)	29日 コッペパン チョココリウム マスタードチキン ひじき入りエスニックサラダ コンソメスープ

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
803 kcal	31.2 g	24.7 g	405 mg	3.9 mg	3.2 g