

令和元年度12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
2日 ご飯 揚げ出し豆腐のきのこあんかけ 白菜の磯和え 豚汁	3日 味噌ラーメン えびシュウマイ みかん	4日 人参ご飯 鯖の味噌煮 金平ごぼう 味噌汁 (菜花・じゃが芋)	5日 ご飯 揚げじゃが芋のそぼろ煮 切り干し大根のサラダ 味噌汁 (もやし・油揚げ)	6日 食パン みかんジャム ポークビーンズ キャベツナサラダ
9日 ご飯 青梗菜のオイスター炒め ひじき入りエスニックサラダ セロリと卵のスープ	10日 ご飯 いかと大根の煮物 ほうれん草の白和え 味噌汁 (わかめ・じゃが芋・葱)	11日 あさりのクリームスパゲティ かぶサラダ オレンジゼリー	12日 ご飯 高野豆腐の肉詰め きのこ入り野菜の酢の物 味噌汁 (菜花・じゃが芋)	13日 コッペパン いちごジャム 鶏肉の照り焼き ポテトサラダ わかめスープ りんご
16日 ご飯 麻婆豆腐 ナムル 味噌汁	17日 ご飯 鮭の塩焼き 豚肉の旨煮 南瓜の含め煮 豆腐スープ	18日 映画鑑賞会	19日 わかめうどん レバーのかりんとう揚げ グレープフルーツ	20日 チキンライス 温野菜サラダ 豆腐のスープ クレープ クリスマス行事食

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
776 kcal	33.1 g	23.7 g	398 mg	4.9 mg	3.3 g