

令和3年度 5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
3日 憲法記念日	4日 みどりの日	5日 こどもの日	6日 竹の子ご飯 焼き魚(塩鮭) 南瓜のサラダ 豆腐のスープ 柏餅	7日 食パン ブルーベリージャム ポトフ 切り干し大根の梅風味サラダ
10日 三色丼 菜の花の辛子和え 春雨スープ	11日 ご飯 揚げじゃが芋のそぼろ煮 ごま和え 味噌汁	12日 クリームスパゲティ ひじきとカニカマの和風サラダ グレープフルーツ	13日 ご飯 鯖の味噌煮 中華サラダ 味噌汁	14日 コッペパン 鶏肉の照り焼き ポテトサラダ 中華スープ
17日 ご飯 豚肉の生姜炒め いかの酢味噌和え 味噌汁	18日 ドライカレー カントリーサラダ わかめスープ バナナ	19日 山菜うどん 野菜の天ぷら オレンジゼリー	20日 ご飯 ひじき海苔 おでん なめ茸和え 味噌汁	21日 ピーナツクリームパン シチュー かぶサラダ オレンジ
24日 ご飯 麻婆豆腐 きのこのおろし和え 味噌汁	25日 ご飯 高野豆腐の肉詰め煮 ごま味噌和え 味噌汁	26日 塩焼きそば レバーのかりんとう揚げ ピーマンおかか和え キウイフルーツ	27日 ご飯 あじのカレー南蛮漬け 五目きんぴら 味噌汁	28日 コッペパン マーガリン ポテトコロッケ 切り干し大根のサラダ わかめスープ
31日 ひじきご飯 鶏肉のみぞれ煮 ナムル 味噌汁				

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
785 kcal	31.4 g	24.9 g	412 mg	4.0 mg	3.1 g