

令和3年度7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 豚肉のネギ塩炒め ひじき入りエスニックサラダ わかめスープ	2日 コッペパン ブルーベリージャム 蒸し鶏の香味ソースかけ 切り干し大根のケチャップ煮 きのこのコンソメスープ
5日 ご飯 ニラレバ炒め わかめとカニカマの酢の物 ごま味噌スープ	6日 ご飯 魚の味噌マヨネーズ焼き ごま和え 味噌汁	7日 冷やしそうめん エビ焼売 ゴーヤのマヨネーズ和え サイダーゼリー セタメニュー	8日 ご飯 厚揚げと豚肉の味噌炒め 切り干し大根の梅風味サラダ 味噌汁	9日 食パン 野菜コロッケ 蓮根の白和え キウイフルーツ もずくの酸辣湯
12日 ご飯 大根の梅煮 ゴボウサラダ 味噌汁	13日 給食なし	14日 冷やし中華そば ハムサンドフライ ほうれん草とひじきのごま和え グレープフルーツ	15日 ご飯 揚げ出し豆腐 小松菜の味噌マヨ和え 豆腐スープ	16日 コッペパン いちごジャム 鶏肉の照り焼き 南瓜のサラダ コンソメスープ パイナップル

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
779 kcal	31.1 g	27.1 g	422 mg	5.0 mg	3.3 g