

令和3年度 8・9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
		8月25日 夏野菜カレー 温野菜サラダ グレープフルーツ	26日 ご飯 あじのカレー南蛮漬け 中華サラダ 味噌汁	27日 ご飯 味付け海苔 マスタードチキン 切り干し大根の梅風味サラダ わかめスープ
30日 ご飯 茄子とピーマンの味噌炒め おろし和え トマトと卵の中華スープ	31日 スタミナ丼 オクラのおかか和え ベビーチーズ 味噌汁	9月1日 冷やし中華そば レバーのかりんとう揚げ ヨーグルト和え	2日 ご飯 かつおの揚げ浸し インゲンのごま味噌和え 味噌汁	3日 コッペパン 煮込みハンバーグ ゴーヤのマヨネーズ和え 豆腐のスープ
6日 ご飯 魚の唐揚げラビゴットソース 切り干し大根のサラダ 味噌汁	7日 シーチキンご飯 揚げ出し豆腐きのこあんかけ わかめとカニカマの酢物 味噌汁	8日 梅しそスパゲティ ひじき入り豆腐ハンバーグ ピーマンのおかか和え フルーツゼリー	9日 ご飯 鯖の味噌煮 大豆の磯煮 胡瓜の浅漬け もずくの酸辣湯	10日 ご飯 ゆで豚の香味ソースかけ 青梗菜とシメジの和え物 味噌汁
13日 ご飯 青梗菜のオイスター炒め もずく酢 豆腐のスープ	14日 エビピラフ 野菜のマリネ トマトと卵の中華スープ	15日 とろろそば 揚げ餃子 キウイフルーツ	16日 ご飯 焼き魚(鮭) ごぼうとひじきの金平 枝豆と胡瓜の梅和え 味噌汁	17日 コッペパン ブルーベリージャム シチュー 温野菜サラダ
20日 敬老の日	21日 お月見カレー カントリーサラダ きのこのコンソメスープ	22日 スパゲティ・アラビアータ フレンチサラダ ベビーチーズ 果物	23日 秋分の日	24日 ご飯 チキントマトソース煮 ごぼうサラダ 味噌汁
27日 ご飯 麻婆豆腐 きのこのおろし和え 味噌汁	28日 ご飯 大根の梅煮 ひじきの煮物 味噌汁	29日 わかめうどん ハムサンドフライ グレープフルーツ	30日 ご飯 焼き魚(ホッケ) ピーナツ和え けんちん汁	

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
774 kcal	30.8 g	24.4 g	4.08 mg	4.0 mg	2.9 g