

# 令和3年 10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
				<b>1日</b> ポークカレー 大根サラダ ベビーチーズ
<b>4日</b> 鰯の蒲焼き丼 大豆の磯煮 ごま味噌スープ	<b>5日</b> ご飯 麻婆春雨 きのこのおろし和え 味噌汁	<b>6日</b> ソース焼きそば レバーのかりんとう揚げ 蓮根の白和え キウイフルーツ	<b>7日</b> 人参ご飯 鮭のチーズ焼き 切り干し大根の煮物 味噌汁	<b>8日</b> 卵サンド ポテサラサンド ミネストローネスープ ヨーグルト和え ミックスナッツ
<b>11日</b> ご飯 肉じゃが ごま味噌和え 味噌汁	<b>12日</b> きのこご飯 鶏肉の酢醤油煮 ピーマンのおかか和え 味噌汁	<b>13日</b> スパゲティ・ミートソース 豆腐の和え物 グレープフルーツ	<b>14日</b> ご飯 魚の甘酢あんかけ 切り干し大根のサラダ 味噌汁	<b>15日</b> おにぎり 豚汁
<b>18日</b> 枝豆ご飯 福島県産 メープルサーモン西京焼き 中華サラダ 白玉スープ	<b>19日</b> ご飯 鶏肉とさつまいもの甘辛煮 ほうれん草とひじきのごま和え 味噌汁	<b>20日</b> きのこうどん ササミと野菜の天ぷら りんご	<b>21日</b> ご飯 魚の味噌マヨネーズ焼き ピリ辛春雨サラダ 味噌汁	<b>22日</b> コッペパン みかんジャム シチュー 南瓜のサラダ オレンジ
<b>25日</b> ご飯 鮭のソテー 厚揚げ入りコールスローサラダ 味噌汁	<b>26日</b> ご飯 鶏肉のトマト煮 青梗菜のマスタード和え きのこのコンソメスープ	<b>27日</b> ご飯 福島県産メンチカツ わかめのおかか和え さつまいものレモン煮 味噌汁	<b>28日</b> ご飯 おでん なめ茸和え 味噌汁	<b>29日</b> ご飯 すき焼き風煮 南瓜の含め煮 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
800 kcal	31.6 g	24.6 g	390 mg	4.0 mg	3.0 g