

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
				1日 ポークカレー 大根サラダ ベビーチーズ
4日 鰯の蒲焼き丼 大豆の磯煮 ごま味噌スープ	5日 ご飯 麻婆春雨 きのこのおろし和え 味噌汁	6日 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	7日 人参ご飯 鮭のチーズ焼き 切り干し大根の煮物 味噌汁	8日 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
11日 ご飯 肉じゃが ごま味噌和え 味噌汁	12日 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	13日 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	14日 ご飯 魚の甘酢あんかけ 切り干し大根のサラダ 味噌汁	15日 おにぎり 豚汁
18日 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	19日 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	20日 きのこうどん ササミと野菜の天ぷら りんご	21日 ご飯 魚の味噌マヨネーズ焼き ピリ辛春雨サラダ 味噌汁	22日 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
25日 ご飯 鮭のソテー 厚揚げ入りコールスローサラダ 味噌汁	26日 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	27日 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	28日 ご飯 おでん なめ茸和え 味噌汁	29日 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