

# 令和3年度 11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> 宿泊学習	<b>2日</b> 宿泊学習	<b>3日</b> 文化の日	<b>4日</b> さつま芋ご飯 ロールキャベツ(トマト味) 切り干し大根の梅風味サラダ 味噌汁	<b>5日</b> コッペパン ブルーベリージャム 鶏肉の照り焼き ポテトサラダ 豆腐のスープ
<b>8日</b> ご飯 豚肉の生姜炒め 切り干し大根の甘酢漬け 味噌汁	<b>9日</b> ご飯 ピーマンの肉詰め ナムル 粉ふきいも ニラと卵のスープ	<b>10日</b> クリームスパゲティ 野菜のマリネ オレンジ	<b>11日</b> ご飯 おでん ごぼうサラダ 味噌汁	<b>12日</b> ご飯 揚げじゃが芋のそぼろ煮 ごま和え 味噌汁
<b>15日</b> ご飯 かつおの揚げ浸し 大根のサラダ 味噌汁	<b>16日</b> ご飯 鶏肉の唐揚げ ポテトサラダ もずくの酸辣湯	<b>17日</b> 塩焼きそば レバーのかりんとう揚げ りんご	<b>18日</b> ご飯 メープルサーモンの西京焼き ひじき入りエスニックサラダ ほうれん草のおひたし 味噌汁	<b>19日</b> 食パン みかんジャム メンチカツ わかめとツナの和え物 中華スープ
<b>22日</b> ご飯 いかと大根の煮物 厚揚げのエスニックサラダ 味噌汁	<b>23日</b> 勤労感謝の日	<b>24日</b> カレーうどん エビ焼売 青梗菜とシメジの和え物 パイナップル	<b>25日</b> ご飯 焼き魚(鯖) 豚肉の旨煮 ピーマンのおかか和え かき玉汁	<b>26日</b> 中華丼 切り干し大根の梅風味サラダ きのこのコンソメスープ キウイフルーツ
<b>29日</b> ご飯 厚揚げと豚肉の味噌炒め もやしの辛子和え 味噌汁	<b>30日</b> 三色丼 ミニ春巻き キムチ和え 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
808 kcal	31.4 g	25.9 g	410 mg	3.9 mg	3.3 g