

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
1日 宿泊学習	2日 宿泊学習	3日 文化の日	4日 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	5日 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
8日 ご飯 豚肉の生姜炒め 切り干し大根の甘酢漬け 味噌汁	9日 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	10日 クリームスパゲティ 野菜のマリネ オレンジ	11日 ご飯 おでん ごぼうサラダ 味噌汁	12日 ご飯 揚げじゃが芋のそぼろ煮 ごま和え 味噌汁
15日 ご飯 かつおの揚げ浸し 大根のサラダ 味噌汁	16日 ご飯 鶏肉の唐揚げ ポテトサラダ もずくの酸辣湯	17日 塩焼きそば レバーのかりんとう揚げ りんご	18日 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	19日 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
22日 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	23日 勤労感謝の日	24日 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	25日 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	26日 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
29日 ご飯 厚揚げと豚肉の味噌炒め もやしの辛子和え 味噌汁	30日 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