

# 令和3年度12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> わかめうどん 野菜コロッケ グレープフルーツ	<b>2日</b> ご飯 魚のホイル焼き ナムル トウモロコシのスープ	<b>3日</b> ご飯 鶏肉のネギマヨ焼き わかめとカニカマの酢の物 豆腐のスープ
<b>6日</b> ご飯 麻婆豆腐 ひじき入りエスニックサラダ 味噌汁	<b>7日</b> ご飯 福島県産メンチカツ かぶサラダ トマトスープ	<b>8日</b> 味噌ラーメン きのこのおろし和え りんご	<b>9日</b> ご飯 おでん ごま和え 味噌汁	<b>10日</b> ご飯 鯖の味噌煮 ひじきの煮物 ピーマンのおかか和え 味噌汁
<b>13日</b> ご飯 肉じゃが 切り干し大根の甘酢漬け 味噌汁	<b>14日</b> 親子丼 蓮根の白和え 味噌汁	<b>15日</b> ソース焼きそば 茶碗蒸し ベビーチーズ バナナ	<b>16日</b> わかめご飯 福島県産カジキカツ ひじき入りエスニックサラダ 味噌汁	<b>17日</b> コッペパン マスタードチキン 南瓜のサラダ ミネストローネスープ
<b>20日</b> ご飯 メープルサーモン西京焼き 切り干し大根の煮物 大学芋 味噌汁	<b>21日</b> 映画鑑賞会	<b>22日</b> チキンライス カントリーサラダ パンプキンポタージュ キャラメルチョコケーキ  冬至・クリスマスメニュー	<b>23日</b> ポークカレー 中華サラダ わかめスープ  終業式	<b>24日</b> 冬休み(～1/10)

## 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
785 kcal	31.2 g	24.1 g	393 mg	3.4 mg	3.3 g