

令和5年度 5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 竹の子ご飯 キビナゴの唐揚げ 和風ポテトサラダ 味噌汁	2日 太巻き寿司 チーズコロッケ ピーマンのおかか和え すまし汁 こどもの日メニュー	3日 憲法記念日	4日 みどりの日	5日 こどもの日
8日 ご飯 麻婆豆腐 わかめとカニカマの酢の物 ごま味噌スープ	9日 三色丼 ミニ春巻き キムチあえ わかめスープ	10日 カレーうどん エビ焼売 オレンジ	11日 ご飯 ポトフ 青梗菜のマスタード和え 味噌汁	12日 コッペパン グリエハンバーグ ごぼうサラダ 福島桃ゼリー
15日 ご飯 揚げじゃが芋のそぼろ煮 ごま味噌和え もずくの酸辣湯	16日 ご飯 青梗菜のオイスター炒め きのこのおろし和え ごま味噌スープ	17日 ご飯 伊達鶏ささみきのソース ポテトサラダ トマトと卵の中華スープ	18日 ご飯 さば味噌煮 ひじきの煮物 味噌汁	19日 ドライカレー 豆腐のサラダ
22日 魚の蒲焼き丼 ごま和え 味噌汁	23日 ご飯 厚揚げと豚肉の味噌炒め もやしの辛子和え 春雨スープ	24日 あさりのクリームスパゲティ カンツリーサラダ バナナ	25日 ご飯 鶏肉の酢醤油煮 菜の花の辛子マヨネーズ和え けんちん汁	26日 チキンライス 豆腐の和え物 グレープフルーツ
29日 ご飯 豚バラ大根 小松菜の辛子酢味噌あえ かき玉汁	30日 ご飯 あじフライ ごま和え トマトスープ	31日 ソース焼きそば 厚揚げの野菜あんかけ パイナップル		

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
734 kcal	30.0 g	23.3 g	416 mg	5.0 mg	2.8 g