

## 令和5年度 6月献立予定表

※牛乳はすべてにつく

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><br>わかめご飯<br>揚げ出し豆腐きのこあんかけ<br>金平ごぼう<br>トマトと卵の中華スープ | <b>2日</b><br>進路の日  |
| <b>5日</b><br>ご飯<br>チキントマトソース煮<br>きのこのおろし和え<br>わかめスープ | <b>6日</b><br>ご飯<br>肉じゃが<br>もずく酢<br>豆腐のスープ              | <b>7日</b><br>スパゲティ・ミートソース<br>切り干し大根の梅風味サラダ<br>果物        | <b>8日</b><br>ご飯<br>ポトフ<br>青梗菜のマスタード和え<br>果物                 | <b>9日</b><br>カツカレーライス<br>豆腐のサラダ<br>果物                      |
| <b>12日</b><br>ご飯<br>鶏肉とさつま芋の甘辛煮<br>ほうれん草の白和え<br>味噌汁  | <b>13日</b><br>ご飯<br>魚の唐揚げラビゴットソース<br>ポテトサラダ<br>味噌汁     | <b>14日</b><br>けんちんうどん<br>おからサラダ<br>イチゴミルクゼリー            | <b>15日</b><br>ご飯<br>つくねのあんかけ<br>もやしの辛子和え<br>味噌汁             | <b>16日</b><br>ほうれん草のキーマカレー<br>大根サラダ<br>果物                  |
| <b>19日</b><br>ご飯<br>高野豆腐の肉詰め煮<br>ごま和え<br>味噌汁         | <b>20日</b><br>ご飯<br>おでん<br>切り干し大根のケチャップ煮<br>味噌汁        | <b>21日</b><br>シーチキンご飯<br>鰯のごまオイル焼き<br>小松菜の味噌マヨ和え<br>味噌汁 | <b>22日</b><br>ご飯<br>青椒肉絲<br>おろし和え<br>キムチスープ                 | <b>23日</b><br>コッペパン<br>照り焼きハンバーグ<br>マセドアンサラダ<br>ミネストローネスープ |
| <b>26日</b><br>魚の蒲焼き丼<br>切り干し大根の甘酢漬け<br>けんちん汁         | <b>27日</b><br>ご飯<br>厚揚げと豚肉の味噌炒め<br>わかめと春雨の酢のもの<br>きのこ汁 | <b>28日</b><br>塩焼きそば<br>豆腐のサラダ<br>オレンジゼリー                | <b>29日</b><br>ご飯<br>あじフライ<br>大豆の磯煮<br>中華スープ                 | <b>30日</b><br>親子丼<br>わかめとツナの和え物<br>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    |
|-------------|-----------|-----------|-----------|-----------|----------|
| 746<br>kcal | 29.3<br>g | 25.6<br>g | 448<br>mg | 4.3<br>mg | 2.5<br>g |