

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
			1日 わかめご飯 揚げ出し豆腐きのこあんかけ 金平ごぼう トマトと卵の中華スープ	2日 進路の日
5日 ご飯 チキントマトソース煮 きのこのおろし和え わかめスープ	6日 ご飯 肉じゃが もずく酢 豆腐のスープ	7日 スパゲティ・ミートソース 切り干し大根の梅風味サラダ 果物	8日 ご飯 ポトフ 青梗菜のマスタード和え 果物	9日 カツカレーライス 豆腐のサラダ 果物
12日 ご飯 鶏肉とさつま芋の甘辛煮 ほうれん草の白和え 味噌汁	13日 ご飯 魚の唐揚げラビゴットソース ポテトサラダ 味噌汁	14日 けんちんうどん おからサラダ イチゴミルクゼリー	15日 ご飯 つくねのあんかけ もやしの辛子和え 味噌汁	16日 ほうれん草のキーマカレー 大根サラダ 果物
19日 ご飯 高野豆腐の肉詰め煮 ごま和え 味噌汁	20日 ご飯 おでん 切り干し大根のケチャップ煮 味噌汁	21日 シーチキンご飯 鰯のごまオイル焼き 小松菜の味噌マヨ和え 味噌汁	22日 ご飯 青椒肉絲 おろし和え キムチスープ	23日 コッペパン 照り焼きハンバーグ マセドアンサラダ ミネストローネスープ
26日 魚の蒲焼き丼 切り干し大根の甘酢漬け けんちん汁	27日 ご飯 厚揚げと豚肉の味噌炒め わかめと春雨の酢のもの きのこ汁	28日 塩焼きそば 豆腐のサラダ オレンジゼリー	29日 ご飯 あじフライ 大豆の磯煮 中華スープ	30日 親子丼 わかめとツナの和え物 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 kcal	29.3 g	25.6 g	448 mg	4.3 mg	2.5 g