

令和5年度 8・9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
				8月25日 コッペパン 照り焼きハンバーグ スライスチーズ ポテトサラダ ★きゅうり抜きポテサラ キウイフルーツ ★グレープフルーツ
28日 ご飯 茄子とピーマンの味噌炒め もずく酢 ★きゅうり抜きもずく酢 味噌汁	29日 ビビンバ ミニ春巻き ピーマンおかか和え わかめスープ ★野菜だし使用スープ	30日 冷やし中華そば ★きゅうり抜き冷やし中華 ベビーチーズ グレープフルーツ	31日 ご飯 あじフライ 胡麻和え 味噌汁	9月1日 ご飯 チキントマトソース煮 ★厚揚げのトマトソース煮 切り干し大根の梅風味サラダ 味噌汁
4日 ご飯 青梗菜のオイスター炒め わかめと春雨の酢の物 ★きゅうり抜き酢の物 味噌汁 ★南瓜抜き味噌汁	5日 ご飯 ゴーヤチャンプル おろし和え 味噌汁	6日 天ぷらそば バイナップル ★オレンジ	7日 ご飯 鯖フライ 大豆の磯煮 味噌汁	8日 ポークカレー オクラのおかか和え ミルクわらび餅
11日 ご飯 かつお唐揚げ香味ソース 切り干し大根のサラダ ★きゅうり抜きサラダ 味噌汁	12日 ご飯 鶏肉の酢醤油煮 ★厚揚げの炊き合わせ シルバーサラダ 味噌汁	13日 魚の蒲焼き丼 ほうれん草とひじきの胡麻和え 味噌汁	14日 冷やし中華そば ★きゅうり抜き冷やし中華 レバーのかりんとう揚げ キウイフルーツ ★オレンジ	15日 ひじきご飯 おろしハンバーグ ほうれん草の白和え 味噌汁
18日 敬老の日 豚肉のネギ塩炒め ★野菜だし使用ネギ塩炒め 厚揚げのエスニックサラダ 味噌汁	19日 ご飯 麻婆豆腐 ★野菜だし使用麻婆豆腐 青梗菜のマスタード和え とうもろこしのスープ ★鶏肉抜き野菜だし使用スープ	20日 ひじきとあさりのペペロンチーノ 豆腐と小松菜のナムル ミルクゼリー	21日 ご飯 鯛の胡麻味噌煮 ひじき入りエスニックサラダ わかめスープ ★野菜だし使用スープ	22日 コッペパン おからクロquette ごぼうサラダ ★きゅうり抜きサラダ 豆いっばいミネストローネスープ ★野菜だし使用スープ
25日 ご飯 豚肉のネギ塩炒め ★野菜だし使用ネギ塩炒め 厚揚げのエスニックサラダ 味噌汁	26日 ご飯 肉じゃが もやしの辛子和え ★きゅうり抜き和え物 味噌汁	27日 冷やしそうめん ミニ春巻き グレープフルーツ	28日 ご飯 魚の揚げ煮 胡麻和え ピーマンおかか和え 味噌汁	29日 お月見カレー 豆腐のサラダ フルーツ白玉

「★」はアレルギー対応メニュー

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
743 kcal	31.5 g	26.7 g	419 mg	4.4 mg	2.6 g