

令和5年度10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
2日 ご飯 揚げじゃが芋のそぼろ煮 胡麻和え トマトと卵のスープ	3日 ご飯 鶏肉の酢醤油煮 ☆鶏肉の代わり厚揚げ ひじきとカニカマの和え物 味噌汁	4日 スパゲティ・ミートソース 豆腐のサラダ キウイフルーツ ☆オレンジ	5日 ご飯 鯖の味噌煮 豚肉の旨煮 味噌汁	6日 コッペパン タンドリーチキン ☆鶏肉の代わり厚揚げ 南瓜のサラダ ☆ポテトサラダ コンソメスープ
9日 スポーツの日	10日 人参ご飯 鮭バター醤油焼き 胡麻和え ピーマンのおかかあえ 味噌汁 目の愛護デー	11日 ソース焼きそば レバーかりんとう揚げ ブドウゼリー	12日 ご飯 つくね味噌マヨ焼き ☆鶏肉の代わり厚揚げ 切り干し大根のケチャップ煮 味噌汁	13日 ドライカレー ☆野菜だし使用 ごぼうサラダ ☆胡瓜抜き
16日 ひじきご飯 豚肉と里芋の中華煮 おろし和え ごま味噌スープ	17日 親子丼 ☆鶏肉の代わり豆腐 胡麻和え けんちん汁	18日 カレーうどん ☆鶏肉の代わり油揚げ キクラゲと胡瓜の和え物 ☆胡瓜の代わりほうれん草 グレープフルーツ	19日 ご飯 魚の味噌煮 ひじきの煮物 味噌汁	20日 おにぎり 豚汁 清掃活動
23日 ご飯 肉じゃが もやしの辛子和え ☆胡瓜抜き 味噌汁	24日 ご飯 麻婆厚揚げ ☆野菜だし使用 ナムル わかめスープ ☆野菜だし使用	25日 ご飯 厚揚げと豚肉の味噌炒め きのこのおろし和え 味噌汁 ☆南瓜の代わり小松菜	26日 ご飯 鶏肉のみぞれ煮 ☆鶏肉の代わり豆腐 南瓜の含め煮 ☆小松菜の煮浸し キムチスープ ☆野菜だし使用	27日 コッペパン 鮭のメンチカツ 切り干し大根のサラダ ☆胡瓜の代わり小松菜 豆いっぱいミネストローネ ☆野菜だし使用
30日 わかめご飯 おでん なめ茸和え 味噌汁	31日 ご飯 鶏肉とさつま芋の甘辛煮 ☆鶏肉の代わり厚揚げ ほうれん草の白和え 味噌汁			

☆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
758 kcal	30.7 g	24.4 g	415 mg	4.2 mg	2.6 g