

令和5年度11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 宿泊学習	2日 宿泊学習	3日 文化の日
6日 ご飯 揚げじゃが芋のそぼろ煮 胡麻和え 味噌汁	7日 三色丼 ※鶏肉→豆腐 ミニ春巻き キャベツの塩昆布和え 豚汁	8日 クリームスパゲッティ ※鶏肉→抜き 和風ポテトサラダ プルーン	9日 ご飯 あじフライ 豚肉の旨煮 豆腐のスープ	10日 コッペパン 和風ハンバーグ ポテトサラダ ※胡瓜→抜き オレンジゼリー
13日 ご飯 鶏肉のトマト煮 ※鶏肉→豆腐 ブロッコリーのミモザサラダ 味噌汁	14日 ご飯 鶏肉とさつま芋の甘辛煮 ※鶏肉→厚揚げ ほうれん草の白和え 味噌汁	15日 けんちんうどん おからサラダ ※胡瓜→抜き ミルクゼリー(イチゴソース)	16日 ご飯 県産カジキカツ 大豆の磯煮 ミネストローネスープ	17日 ほうれん草のキーマカレー さつま芋のサラダ
20日 ご飯 豚キムチ炒め ほうれん草とひじきの胡麻和え 味噌汁	21日 ご飯 炒り豆腐 わかめとツナの和え物 味噌汁	22日 ひじきとあさりのペペロンチーノ 南瓜サラダ ※ポテトサラダ りんご ※グレープフルーツ	23日 勤労感謝の日	24日 ご飯 豚肉の生姜炒め 切り干し大根の甘酢漬け 味噌汁
27日 ご飯 厚揚げと豚肉の味噌炒め もやしの辛子和え 白玉スープ ※野菜だし使用 ※鶏肉→豆腐	28日 ご飯 おろしハンバーグ マセドアンサラダ 味噌汁	29日 塩焼きそば ※野菜だし使用 ミニ春巻き キクラゲと小松菜の和え物 オレンジ	30日 魚の蒲焼き丼 なめ茸和え 味噌汁	

※はアレルギー対応

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
749 kcal	29.7 g	27.4 g	393 mg	4.7 mg	2.4 g