

令和5年度12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・夜間主

月	火	水	木	金
				1日 コッペパン 照り焼きハンバーグ 南瓜のサラダ ※ポテトサラダ・胡瓜抜き 豆腐のスープ
4日 ご飯 ニラレバ炒め わかめと春雨の酢のもの ※胡瓜抜き 味噌汁	5日 ご飯 肉じゃが ごま和え 味噌汁	6日 わかめうどん ※鶏肉→厚揚げ ミニ春巻き 豆腐と小松菜のナムル バナナ ※ハチミツレモンゼリー	7日 ご飯 おでん シルバーサラダ ※胡瓜抜き ごま味噌スープ	8日 チキンライス ※鶏肉→ウインナー 切り干し大根のサラダ わかめスープ キウイフルーツ ※ハチミツレモンゼリー
11日 ご飯 麻婆豆腐 青梗菜としめじの和え物 味噌汁	12日 ご飯 あじフライ 大豆の磯煮 味噌汁	13日 ソース焼きそば レバーのかりんとう揚げ おかか和え りんご ※ハチミツレモンゼリー	14日 ご飯 赤魚の磯味噌煮 大豆の磯煮(ひじき) 豆腐のスープ	15日 コッペパン シチュー もやしのカレー炒め
18日 給食なし	19日 給食なし	20日 給食なし	21日 給食なし	22日 チーズハンバーグカレー ※アレルギー食材未使用ハンバーグ ブロッコリーのミモザサラダ ミルクゼリー(いちごソース) クリスマスメニュー

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
749 kcal	31.9 g	25.5 g	418 mg	5.5 mg	2.7 g