

令和6年度7・8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
7月1日 親子丼 ★鶏肉→厚揚げ 梅の香り和え 豆腐のスープ	2日 ご飯 厚揚げと豚肉の味噌炒め 中華サラダ 味噌汁	3日 あんかけ焼きそば レバーのかりんとう揚げ キウイフルーツ ★ゼリー	4日 わかめご飯 魚の揚げ煮 ごま和え 味噌汁	5日 コッペパン ハンバーグ ごぼうサラダ 七夕ゼリー ★パイナップル抜き
8日 ご飯 鯖のトマト味噌煮 豚肉の旨煮 味噌汁	9日 三色丼 ★鶏そぼろ→炒り豆腐 大豆の磯煮 味噌汁	10日 夏野菜の冷製パスタ つくねのおろしあんかけ ★つくね→厚揚げ 和風ポテトサラダ	11日 創立記念日	12日 コッペパン キャベツメンチカツ 切り干し大根のサラダ わかめスープ
15日 海の日	16日 ビビンバ エビ焼売 とうもろこしのスープ ★鶏肉抜き	17日 生活体験発表大会	18日 ご飯 あじフライ 切り干し大根の塩昆布和え もずくの酸辣湯	19日 チキンライス ★ウインナー使用 おからサラダ コンソメスープ キウイフルーツ ★ゼリー
22日 鉄分たっぷりキーマカレー ゴーヤのマヨネーズ和え ミルクわらび餅	8月27日 ポークカレー 厚揚げのエスニックサラダ	28日 冷やし中華 レバーのかりんとう揚げ	29日 ご飯 魚の唐揚げ香味ソース オクラのおかか和え 豆腐のスープ	30日 ご飯 おろしハンバーグ おからサラダ 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	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食塩相当量
782	34.7	28.9	397	5.2	2.4
kcal	g	g	mg	mg	g