

令和7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 ごはん 麻婆豆腐 ポテトサラダ ※マヨネーズ抜き 味噌汁 ※卵抜き	2日 親子丼 ※卵抜き☆鶏肉→油揚げ 胡麻味噌和え 味噌汁	3日 ソース焼きそば ☆醤油味 おからコロッケ ヨーグルト和え	4日 ごはん おでん ※卵→厚揚げ シルバーサラダ ※マヨネーズ抜き 胡麻味噌スープ	5日 コッペパン いちごジャム ひじき入り豆腐ハンバーグ 切り干し大根のサラダ ※マヨネーズ→中華味
8日 ごはん ニラレバ炒め 大根サラダ 味噌汁	9日 ごはん 大根の梅煮 ☆鶏肉→油揚げ 胡麻和え かきたま汁 ※卵抜き	10日 カレーうどん ☆鶏肉→油揚げ エビ焼壳	11日 ごはん 揚げだし豆腐野菜あんかけ 切り干し大根のケチャップ煮 味噌汁 ※卵抜き	12日 ごはん チーズハンバーグ ※☆厚揚げチーズ 卵の花しつり煮 味噌汁
15日 ごはん 鶏肉とさつま芋の甘辛煮 ☆鶏肉→油揚げ 白和え 味噌汁	16日 魚の蒲焼き丼 切り干し大根の塩昆布和え 味噌汁	17日 味噌ラーメン きのこのおろし和え リンゴ ☆◆リンゴ→ゼリー	18日 映画教室	19日 チキンライス ☆鶏肉→ウインナー おからサラダ ※マヨネーズ抜き 豆腐のスープ
22日 ポークカレー チーズコロッケ ※卵未使用チーズコロッケ 小松菜のおかか和え 牛乳 冬至				

☆◆※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
792 kcal	32.0 g	27.7 g	388 mg	4.3 mg	3.0 g