



日	曜	献立	赤: 血や肉になる	黄: 熱や力となる	緑: 調子をととのえる	栄養量
2	月	牛乳 ミルクロール オムレツのそぼろあんかけ 野菜ソテー シルバーサラダ ミネストローネスープ	牛乳 鶏ひき肉 魚肉ソーセージ 大豆 豚肉	ミルクロール 米サラダ油 三温糖 かたくり粉 はるさめ じゃがいも	乾しいたけ 玉ねぎ ピーマン 赤ピーマン 黄ピーマン キャベツ 豆苗 トマトソース トマト缶 にんじん	エネルギー(kcal) 745 たんぱく質(g) 32 脂質(g) 30.9 食塩相当量(g) 2.7
3	火	牛乳 豚肉の生姜焼き ゆで野菜添え かぼちゃとシラスの胡麻サラダ わかめスープ	牛乳 豚肉 わかめ 絹ごし豆腐	精白米 上白糖 白ごま ごま油	玉ねぎ しょうが キャベツ もやし にんじん かぼちゃ ミックスベジタブル にら	エネルギー(kcal) 752 たんぱく質(g) 30.3 脂質(g) 26.3 食塩相当量(g) 2.8
4	水	牛乳 ご飯 切干大根入りホーカンハンバーグ きのこパスタ添え キャベツのおか か煮 さや豆のみそ汁	牛乳 豚ひき肉 たまご かつお節 絹ごし豆腐 わかめ みそ	精白米 パン粉 三温糖 白ごま	玉ねぎ 切干大根 ブロッコリー キャベツ にんじん 絹さや	エネルギー(kcal) 753 たんぱく質(g) 34.5 脂質(g) 22.6 食塩相当量(g) 2.5
5	木	牛乳 ご飯 アジの揚げ焼き 胡麻キャベツ 五目豆 なめこ汁	牛乳 アジ 豚肉 大豆 わかめ みそ	精白米 かたくり粉 米粉 揚げ油 ごま油 白ごま 三温糖 里芋	しょうが キャベツ ごぼう にんじん むき枝豆 乾しいたけ なめこ	エネルギー(kcal) 751 たんぱく質(g) 36.2 脂質(g) 24.3 食塩相当量(g) 2.2
6	金	牛乳 ドライカレー 切干大根とササミの和え物 フルーツヨーグルト	牛乳 豚ひき肉 大豆 たまご ほしひじき 若鶏ささみ ヨーグルト	精白米 米粒麦 米サラダ油 三温糖 ごま油 白ごま 上白糖	玉ねぎ ソテーオニオン しょうが にんにく トマトジュース トマト缶 干しぶどう 切干大根 小松菜 レモン バナナ 黄桃缶 パイン缶 みかん缶	エネルギー(kcal) 751 たんぱく質(g) 32.6 脂質(g) 23.7 食塩相当量(g) 1.4
9	月	牛乳 ミルクロール 甘辛チキン スパゲティサラダ 青菜のスープ	牛乳 若鶏むね 魚肉ソーセージ 絹ごし豆腐 豚ひき肉	ミルクロール 三温糖 薄力粉 米粉 かたくり粉 米サラダ油 はちみつ フレンチポテト スパゲティ	にんにく しょうが ブロッコリー にんじん キャベツ きゅうり 小松菜 しめじ	エネルギー(kcal) 747 たんぱく質(g) 36.7 脂質(g) 27.2 食塩相当量(g) 2.7
10	火	牛乳 ご飯 スパニッシュオムレツ チーズ入りカラフルサラダ 野菜スープ	牛乳 凍結全卵 ダイスチーズ 4種豆ミックス 豚肉	精白米 じゃがいも 米サラダ油 上白糖	ピーマン 赤ピーマン 玉ねぎ ブロッコリー さやいんげん きゅうり むき枝豆 ホールコーン キャベツ にんじん しめじ 小松菜	エネルギー(kcal) 728 たんぱく質(g) 27.9 脂質(g) 23.3 食塩相当量(g) 2
11	水	牛乳 ちゃんぽんめん コーンサラダ フルーツあんみつ	牛乳 豚肉 紫イカ むきえび ちくわ 魚肉ソーセージ ゆで小豆缶詰	うどん 米サラダ油 三温糖 かたくり粉 ナタデココ 上白糖	乾しいたけ たけのこ水煮 チンゲンサイ もやし にんじん ねぎ キャベツ きゅうり ホールコーン レモン バナナ みかん缶 パイン缶 黄桃缶 さくらんぼ	エネルギー(kcal) 729 たんぱく質(g) 30.7 脂質(g) 20.2 食塩相当量(g) 3.1
12	木	牛乳 ご飯 若鶏の焼売 豆ポテトのサラダ 沢煮風すまし汁	牛乳 鶏むね肉 魚肉ソーセージ 4種豆ミックス 豚肉	精白米 白ごま じゃがいも	にんじん キャベツ むき枝豆 玉ねぎ たけのこ水煮 ごぼう 乾しいたけ	エネルギー(kcal) 723 たんぱく質(g) 36.1 脂質(g) 21.2 食塩相当量(g) 1.7
13	金	牛乳 ソースカツ丼 温野菜 小松菜のごま和え じゃがいものみそ汁	牛乳 豚肩ロース わかめ みそ	精白米 米粒麦 薄力粉 かたくり粉 米粉 パン粉 揚げ油 三温糖 車麩 白ごま じゃがいも	キャベツ ピーマン 赤ピーマン 小松菜 にんじん 玉ねぎ	エネルギー(kcal) 772 たんぱく質(g) 29.4 脂質(g) 26.9 食塩相当量(g) 2.6
16	月	牛乳 ミルクロール 鶏ごぼうのマヨグラタン 豆腐サラダ トマトスープ	牛乳 若鶏むね シュレッドチーズ 豆腐 ほしひじき 豚肉	ミルクロール 米サラダ油 マカロニ パン粉 白ごま 三温糖	玉ねぎ ごぼう にんじん キャベツ きゅうり ホールコーン セロリ トマト トマト缶	エネルギー(kcal) 760 たんぱく質(g) 37.8 脂質(g) 29.1 食塩相当量(g) 2.6
17	火	牛乳 麦ごはん 麻婆豆腐 もやしのナムル はるさめと青菜のスープ	牛乳 絹ごし豆腐 豚ひき肉 鶏ひき肉 赤みそ 魚肉ソーセージ 鶏むね肉	精白米 米粒麦 米サラダ油 三温糖 かたくり粉 ごま油 白ごま はるさめ	ねぎ 赤ピーマン しょうが にんにく もやし キャベツ にんじん 豆苗 小松菜 えのきたけ 乾しいたけ	エネルギー(kcal) 731 たんぱく質(g) 33.5 脂質(g) 25.8 食塩相当量(g) 2.5
18	水	牛乳 おにぎりの日(梅若・塩) 炊き合わせ めった汁 石川県産梨ゼリー	牛乳 炊き込みわかめ 鶏もも肉 豚肉 みそ	梅がゆ 白飯 白ごま 米サラダ油 米粉 かたくり粉 里芋 三温糖 じゃがいも おつゆ麩 石川県産加賀しずく梨ゼリー	にんじん 乾しいたけ いんげん 玉ねぎ	エネルギー(kcal) 752 たんぱく質(g) 31 脂質(g) 21.2 食塩相当量(g) 2.6
19	木	牛乳 ご飯 ふくらぎの甘味噌和え 和風サラダ 夏大根のみそ汁	牛乳 ふくらぎ みそ 白みそ 切り干し昆布 塩昆布 うすあげ	精白米 揚げ油 三温糖 白ごま じゃがいも	ブロッコリー ミックスベジタブル キャベツ 小松菜 にんじん 夏大根 ねぎ	エネルギー(kcal) 762 たんぱく質(g) 30.8 脂質(g) 28.2 食塩相当量(g) 1.9
20	金	牛乳 ひじきごはん 鶏の照り焼き 野菜のソテー 豆腐とオクラのみそ汁 メロン入りフルーツポンチ	牛乳 うすあげ ほしひじき 鶏むね肉 絹ごし豆腐 みそ	精白米 米粒麦 上白糖 白ごま かたくり粉 米サラダ油 カクテルゼリー	にんじん むき枝豆 しょうが もやし キャベツ いんげん えのきたけ オクラ プリンズメロン 黄桃缶	エネルギー(kcal) 759 たんぱく質(g) 38.1 脂質(g) 20 食塩相当量(g) 2.6
23	月	牛乳 さなご焼きパン オムレツと肉団子 ペパロッチーノぞ え グリーンサラダ クリームコーンの豆乳スープ	牛乳 きな粉 寒天コンヤク 豚肉 豆乳	ミルクロール 米サラダ油 きび糖 三温糖 スパゲティ 米粉	いんげん ブロッコリー キャベツ きゅうり パイン缶 スイートコーン しめじ にんじん 玉ねぎ パセリ	エネルギー(kcal) 786 たんぱく質(g) 33.9 脂質(g) 30 食塩相当量(g) 2.9
24	火	牛乳 ハヤシライス ツナサラダ フルーツポンチ	牛乳 豚肉 オリーブ・ド・ツナ	精白米 米粒麦 米サラダ油 バター 上白糖 カットゼリー	玉ねぎ ソテーオニオン エリンギ トマトソース パセリ キャベツ にんじん 小松菜 ホールコーン 黄桃缶 みかん缶	エネルギー(kcal) 748 たんぱく質(g) 25.5 脂質(g) 23.6 食塩相当量(g) 1.2
25	水	牛乳 塩焼きそば ひじき入りマヨサラダ かきたまコーンスープ ヨーグルト	牛乳 豚肉 ほしひじき 凍結全卵 絹ごし豆腐 ヨーグルト	焼きそば用麺 米サラダ油 ごま油	しょうが にんにく たけのこ水煮 キャベツ もやし にんじん 玉ねぎ ピーマン 乾しいたけ ブロッコリー むき枝豆 ホールコーン スイートコーン にら	エネルギー(kcal) 751 たんぱく質(g) 33.7 脂質(g) 29.9 食塩相当量(g) 3.2
26	木	牛乳 ご飯 魚の利休焼き お浸し添え 厚揚げの煮物 かきたまじる	牛乳 さば 厚揚げ みそ 凍結全卵	精白米 白ごま 里芋 三温糖	しょうが 小松菜 えのきたけ にんじん いんげん 大根 豆苗	エネルギー(kcal) 797 たんぱく質(g) 34.7 脂質(g) 33.4 食塩相当量(g) 2.6
27	金	牛乳 金時草のちらし寿司 メンチカツ アーモンド和え 豆腐のすまし汁	牛乳 だし昆布 絹ごし豆腐 わかめ	精白米 上白糖 黒ごま アーモンド 三温糖	金時草 しょうが さやいんげん ブロッコリー キャベツ にんじん もやし 豆苗 オクラ	エネルギー(kcal) 740 たんぱく質(g) 27.2 脂質(g) 26 食塩相当量(g) 2.2
30	月	牛乳 ミルクロール カレー風味のラタトゥイユ 盛合サラダ りんごゼリー	牛乳 豚肉 青のり粉	ミルクロール 米サラダ油 三温糖 かたくり粉 じゃがいも 白ごま 上白糖 りんごゼリー	玉ねぎ なす ズッキーニ 赤ピーマン 黄ピーマン むき枝豆 にんにく トマトソース ブロッコリー 切干大根 ホールコーン	エネルギー(kcal) 744 たんぱく質(g) 29.7 脂質(g) 27.9 食塩相当量(g) 2.8

海草類の分類について 小学校では「おもに体をつくる食品」として赤に分類していますが、高校では「体の調子を整える食品」として緑に分類されます

★平均給与栄養量★

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩相当量
751 kcal	32.5 g	25.8 g	411 mg	3.8 mg	239 μg	0.58 mg	0.66 mg	39 mg	8.3 g	2.4 g