

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
1	火	牛乳 ご飯 氷室ちくわのチーズ焼き 太きゅうりの和え物 めった汁	牛乳・スクールちくわ ベーコン シュレッドチーズ 塩昆布・切り干し昆布・豚肉 かつお節・焼き豆腐・みそ	精白米・米サラダ油 じゃがいも・三温糖 白ごま	にんじん・ピーマン・玉ねぎ さやいんげん・加賀太きゅうり 小松菜・にんにく・ごぼう キャベツ・ねぎ	エネルギー(kcal) 738 たんぱく質(g) 32.2 脂質(g) 20.1 食塩相当量(g) 3
2	水	牛乳 ご飯 若鶏のバター醤油焼き もやしのごま酢和え じゃがいものみそ汁 豆乳プリン	牛乳・鶏もも肉・ちくわ わかめ・うすあげ・みそ	精白米・薄力粉 バター・白ごま・ごま油 上白糖・じゃがいも とろけるプリン	いんげん・にんじん・もやし きゅうり・玉ねぎ・えのきたけ	エネルギー(kcal) 733 たんぱく質(g) 30.5 脂質(g) 21.5 食塩相当量(g) 2.1
3	木	牛乳 ご飯 油淋鶏 ゆで野菜添え ひじき豆 揚げと青菜のみそ汁	牛乳・鶏むね肉 たまご・大豆・干ひじき うすあげ・みそ	精白米・薄力粉 かたくり粉・揚げ油 ごま油・上白糖 米サラダ油	しょうが・にんにく・ねぎ キャベツ・にんじん・もやし むき枝豆・小松菜 乾しいたけ	エネルギー(kcal) 733 たんぱく質(g) 34.1 脂質(g) 22.8 食塩相当量(g) 2.3
4	金	牛乳 オレンジ風味のカレーピラフ チキンカツ 野菜サラダ添え ふわふわスープ	牛乳・ベーコン 鶏むね肉・絹ごし豆腐 凍結全卵	精白米・米粒麦 無塩バター 米サラダ油・薄力粉 かたくり粉・米粉・パン粉	みかん飲料 ミックスベジタブル・エリンギ 玉ねぎ・キャベツ・にんじん きゅうり・むき枝豆・しめじ ブロッコリー・ねぎ	エネルギー(kcal) 736 たんぱく質(g) 35.5 脂質(g) 22.4 食塩相当量(g) 2.6
7	月	牛乳 ミルクロール 星のハンバーグ 七タそうめんのサラダ きのこわかめのスープ 七タデザート	牛乳・ロースハム 錦糸卵・わかめ 	ミルクロール じゃがいも・そうめん 七タクレープ	ブロッコリー・キャベツ にんじん・豆苗・しめじ えのきたけ・乾しいたけ	エネルギー(kcal) 776 たんぱく質(g) 29.5 脂質(g) 30.7 食塩相当量(g) 2.9
8	火	牛乳 ご飯 魚のカレーフリッター ごまキャベツぞえ コーンサラダ 冬瓜入り豚汁	牛乳・アジ・ロースハム 豚肉・みそ	精白米・薄力粉 かたくり粉・米粉・揚げ油 白ごま	いんげん・キャベツ ホールコーン・カリフラワー ブロッコリー・にんじん・冬瓜 しめじ・ねぎ	エネルギー(kcal) 756 たんぱく質(g) 32.1 脂質(g) 26.7 食塩相当量(g) 2.8
9	水	牛乳 ジャージャン麺 金糸瓜のサラダ フルーツヨーグルト	牛乳・錦糸卵 豚ひき肉・赤みそ 干ひじき・ロースハム ヨーグルト	うどん・ごま油 米サラダ油・かたくり粉 上白糖・カットゼリー	もやし・きゅうり・ミニトマト しょうが・ねぎ・にんじん たけのこ水煮・乾しいたけ そうめんかぼちゃ・豆苗 黄桃缶・パイン缶・バナナ	エネルギー(kcal) 738 たんぱく質(g) 28.3 脂質(g) 28.1 食塩相当量(g) 3.4
10	木	牛乳 麦ごはん スタミナ納豆(納豆の日) 炊き合わせ 木綿豆腐とわかめのみそ汁	牛乳・鶏ひき肉・みそ 挽きわり納豆・木綿豆腐 わかめ	精白米・米粒麦・ごま油 里芋・三温糖	しょうが・にんにく・ねぎ 小松菜・キャベツ・にんじん 乾しいたけ・いんげん えのきたけ	エネルギー(kcal) 753 たんぱく質(g) 34.5 脂質(g) 23.9 食塩相当量(g) 2
11	金	牛乳 ご飯 チキンのチーズ焼き 千石豆の煮物 豆腐のみそ汁	牛乳・鶏もも肉・若鶏むね肉 シュレッドチーズ うすあげ・かつお節 絹ごし豆腐・わかめ・みそ	精白米・米サラダ油 パン粉	玉ねぎ・エリンギ・トマトソース かぼちゃ・むき枝豆 赤ピーマン・キャベツ にんじん・千石豆・えのきたけ	エネルギー(kcal) 725 たんぱく質(g) 38.8 脂質(g) 22.1 食塩相当量(g) 2.2
14	月	牛乳 ミルクロール 備蓄パスタdeグラタン しらす干し入りフレンチサラダ 高野豆腐とコーンのスープ くだものゼリー	牛乳・ベーコン・ウインナー 白いんげん豆・豆乳 シュレッドチーズ・豚肉 高野豆腐	ミルクロール・マカロニ 米サラダ油・米粉 パン粉・白ごま ももゼリー	玉ねぎ・にんじん・エリンギ グリーンピース・キャベツ きゅうり・黄ピーマン 赤ピーマン・レモン・しめじ ホールコーン	エネルギー(kcal) 843 たんぱく質(g) 35.9 脂質(g) 29.2 食塩相当量(g) 3
15	火	牛乳 麦ごはん 飛び魚のかば焼き風 切り干し大根のサラダ 麩のみそ汁 あじさいゼリー	牛乳・飛び魚 干ひじき・ロースハム うすあげ・みそ	精白米・米粒麦・かたくり粉 揚げ油・上白糖・水あめ じゃがいも・三温糖 おつゆ麩・カクテルゼリー	しょうが・いんげん・切干大根 小松菜・にんじん・玉ねぎ キャベツ	エネルギー(kcal) 797 たんぱく質(g) 37.9 脂質(g) 22.1 食塩相当量(g) 1.9
16	水	牛乳 作って食べよう備蓄おにぎり チーズハンバーグ & オムレツ 具だくさんみそ汁	牛乳・炊き込みわかめ シュレッドチーズ うすあげ・さつまあげ みそ	携帯おにぎり鮭・梅がゆ 白飯・白ごま・じゃがいも	小松菜・にんじん・えのきたけ 玉ねぎ・豆苗	エネルギー(kcal) 727 たんぱく質(g) 27.6 脂質(g) 20.7 食塩相当量(g) 2.6
17	木	牛乳 ごはん 鶏すき煮 ごぼうサラダ 青菜のスープ	牛乳・鶏もも肉 若鶏むね・魚肉ソーセージ 絹ごし豆腐・豚肉	精白米・里芋 米サラダ油・三温糖 白ごま	にんじん・玉ねぎ・キャベツ いんげん・ごぼう・きゅうり 小松菜・しめじ	エネルギー(kcal) 719 たんぱく質(g) 31.8 脂質(g) 22.6 食塩相当量(g) 2.1
18	金	牛乳 夏野菜のカレーライス みょうがの甘酢和え フルーツポンチ	牛乳・豚肉・わかめ	精白米・米粒麦 米サラダ油・上白糖 カクテルゼリー	なす・ズッキーニ・かぼちゃ・玉ねぎ 赤ピーマン・さやいんげん・トマト缶 にんにく・しょうが・みょうが・キャベツ にんじん・きゅうり・みかん缶・パイン缶・黄桃缶	エネルギー(kcal) 807 たんぱく質(g) 24.1 脂質(g) 22.9 食塩相当量(g) 2.6

* 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
748 kcal	32.0 g	23.5 g	411 mg	4.1 mg	234 μg	0.70 mg	0.59 mg	46 mg	8.1 g	2.5 g