

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	月	牛乳 ミルクロール 防災食蒸しパン ポークビーンズ ごぼうのカミカミサラダ りんごゼリー	牛乳 豆乳 ウインナー 豚肉 大豆 4種豆ミックス オリーブ・ド・ツナ	ミルクロール 薄力粉 上白糖 米サラダ油 じゃがいも バター 白ごま りんごゼリー	ミックスベジタブル にんにく 玉ねぎ にんじん しめじ むぎ枝豆 トマト缶 ごぼう 切干大根 いんげん	1日1食 (kcal) 763 たんぱく質(g) 31.7 脂質(g) 31.1 食塩相当量(g) 2.4
2	火	牛乳 ご飯 オムレツマトソースかけ ポテトぞえ キャロットラペ マカロニスープ	牛乳 豚ひき肉 凍結全卵 オリーブ・ド・ツナ	精白米 バター 三温糖 米サラダ油 フレンチポテト アーモンド マカロニ	玉ねぎ ミックスベジタブル トマトソース にんじん 豆苗 甘夏みかん缶 レモン キャベツ むぎ枝豆	1日1食 (kcal) 772 たんぱく質(g) 29.6 脂質(g) 26.9 食塩相当量(g) 2.4
3	水	牛乳 揚げナスうどん レンコン入り肉団子と卵巻き 切干大根と豆のサラダ	牛乳 だし昆布 だし巻卵 4種豆ミックス 干ひじき	うどん 米サラダ油 三温糖 かたくり粉 白ごま	なす 大根おろし みょうが 豆苗 水菜 ミックスベジタブル ブロッコリー 切干大根 にんじん むぎ枝豆	1日1食 (kcal) 746 たんぱく質(g) 34.3 脂質(g) 27.7 食塩相当量(g) 3
4	木	牛乳 ご飯 青椒肉絲 しゅうまいとキャベツ 大根のスープ	牛乳 豚肉 シウマイ うすあげ	精白米 米サラダ油 三温糖 ごま油 かたくり粉	玉ねぎ たけのこ水煮 ピーマン 赤ピーマン 乾しいたけ しょうが にんにく キャベツ にら 大根 にんじん しめじ	1日1食 (kcal) 742 たんぱく質(g) 29.3 脂質(g) 27.4 食塩相当量(g) 3.1
5	金	牛乳 カレーライス 防災乾パンdeカツレツ ソーヤキャベツ ヨーグルト	牛乳 ダイスチーズ 鶏むね肉 海藻ミックス 魚肉ソーセージ ヨーグルト	精白米 米粒麦 じゃがいも 米サラダ油 薄力粉 かたくり粉 米粉 乾パン パン粉 三温糖 りんごゼリー	玉ねぎ にんじん ソテーオニオン にんにく しょうが ブロッコリー キャベツ きゅうり トマト	1日1食 (kcal) 784 たんぱく質(g) 35.7 脂質(g) 17.5 食塩相当量(g) 3.1
8	月	牛乳 ミルクロール バーベキューチキン ポテトサラダ 野菜スープ	牛乳 鶏むね肉 魚肉ソーセージ 絹ごし豆腐	ミルクロール 三温糖 薄力粉 米粉 かたくり粉 スパゲティ 米サラダ油 じゃがいも	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん いんげん ブロッコリー レモン キャベツ ミックスベジタブル	1日1食 (kcal) 747 たんぱく質(g) 37.7 脂質(g) 24.3 食塩相当量(g) 3.1
9	火	牛乳 ご飯 白身魚のフライ ゆで野菜添え 糸昆布の煮物 とり野菜汁	牛乳 パンガシウス 切り干し昆布 うすあげ 鶏もも肉 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	ブロッコリー カリフラワー にんじん 乾しいたけ いんげん キャベツ にら	1日1食 (kcal) 750 たんぱく質(g) 34.1 脂質(g) 27.1 食塩相当量(g) 2.7
10	水	牛乳 麦ご飯 麻婆豆腐 大豆もやしナムル 春雨スープ	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 凍結全卵	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 大豆もやし にんじん 豆苗 キャベツ えのきたけ	1日1食 (kcal) 738 たんぱく質(g) 32.2 脂質(g) 26.8 食塩相当量(g) 2.9
11	木	牛乳 タコライス 野菜スープ じわもんぶどうのフルーツポンチ	牛乳 牛ひき肉 豚ひき肉 鶏ひき肉 木綿豆腐 ダイスチーズ 豆乳	精白米 米粒麦 米サラダ油 上白糖 じゃがいも カットゼリー マスカットゼリー	玉ねぎ キャベツ 小松菜 赤ピーマン にんじん ホールコーン 豆苗 金沢産ぶどう 赤色系大粒ぶどう	1日1食 (kcal) 745 たんぱく質(g) 30 脂質(g) 22.1 食塩相当量(g) 2.1
12	金	牛乳 ご飯 厚揚げのカレー煮 ひじき入りポテトサラダ 果物(なし)	牛乳 厚揚げ 豚肉 干ひじき	 精白米 米サラダ油 じゃがいも	玉ねぎ にんじん しめじ いんげん しょうが むぎ枝豆 なし	1日1食 (kcal) 759 たんぱく質(g) 27.5 脂質(g) 27.7 食塩相当量(g) 1.3
16	火	牛乳 さつまいもご飯 ポークハンバーグ 野菜ソテー ブロッコリーのおかか和え すまし汁	牛乳 だし昆布 豚ひき肉 たまご かつお節 絹ごし豆腐	精白米 さつまいも 黒ごま パン粉 三温糖 バター	むぎ枝豆 玉ねぎ 切干大根 小松菜 にんじん ブロッコリー キャベツ えのきたけ ねぎ	1日1食 (kcal) 735 たんぱく質(g) 31.5 脂質(g) 23.1 食塩相当量(g) 3.2
17	水	牛乳 ご飯 鶏のから揚げ ポテト添え キャベツのゆかり和え 大根のみそ汁	牛乳 鶏むね肉 切り干し昆布 うすあげ みそ	精白米 薄力粉 かたくり粉 揚げ油 ルンベト 白ごま	しょうが いんげん キャベツ きゅうり 大根 にんじん ねぎ	1日1食 (kcal) 778 たんぱく質(g) 32 脂質(g) 27.6 食塩相当量(g) 2.2
18	木	牛乳 ご飯 魚の南蛮漬け 里芋のそぼろ煮 豆のみそ汁	牛乳 あじ 鶏ひき肉 大豆 おから みそ	精白米 薄力粉 米サラダ油 上白糖 里芋 かたくり粉	玉ねぎ にんじん ピーマン しょうが いんげん 白菜 むぎ枝豆	1日1食 (kcal) 727 たんぱく質(g) 37.6 脂質(g) 18 食塩相当量(g) 2.4
19	金	牛乳 中華丼 金糸瓜のサラダ コーンスープ	牛乳 豚肉 むきえび 石川県産わかめ 若鶏ささみ 干ひじき 絹ごし豆腐 凍結全卵	精白米 米粒麦 米サラダ油 ごま油 かたくり粉 上白糖	にんにく しょうが キャベツ たけのこ水煮 にんじん ねぎ 乾しいたけ そうめんかぼちゃ 豆苗 赤ピーマン スイートコーン 玉ねぎ	1日1食 (kcal) 732 たんぱく質(g) 34.6 脂質(g) 21.6 食塩相当量(g) 3
23	火	牛乳 肉団子deハヤシライス 豆腐サラダ りんごゼリー	牛乳 豆腐Fe わかめ	精白米 米粒麦 じゃがいも 米サラダ油 白ごま 上白糖	にんじん 玉ねぎ ソテーオニオン しめじ にんにく トマト缶 大根 ホールコーン すりおろしりんご レモン	1日1食 (kcal) 809 たんぱく質(g) 23.8 脂質(g) 23.4 食塩相当量(g) 2
24	水	牛乳 いなりうどん メンチカツ 蒸し野菜ぞえ フルーツクリーム和え	牛乳 だし昆布 うすあげ わかめ 生クリーム200 ヨーグルト	うどん 三温糖 ごま油 白ごま 上白糖	ねぎ 乾しいたけ キャベツ にんじん バナナ バイン缶 黄桃缶	1日1食 (kcal) 785 たんぱく質(g) 29.9 脂質(g) 34 食塩相当量(g) 3.1
25	木	牛乳 麦ご飯 鶏の糀漬け焼き かぼちゃサラダぞえ もやしとにらの炒め物 打ち豆のみそ汁	牛乳 鶏むね肉 ダイスチーズ 豚肉 打ち豆 みそ	精白米 米粒麦 米サラダ油	かぼちゃ むぎ枝豆 もやし にら にんじん 大根 白菜 ねぎ 	1日1食 (kcal) 738 たんぱく質(g) 38.1 脂質(g) 23.2 食塩相当量(g) 2.8
26	金	牛乳 ご飯 いわしのさんが焼き おろし和え みそしる	牛乳 いわし 豚ひき肉 みそ 焼きのり 海藻ミックス うすあげ	精白米 かたくり粉 米サラダ油 三温糖 白ごま おつゆ麩 じゃがいも	にんじん ねぎ 玉ねぎ しょうが もやし 小松菜 大根おろし きゅうり	1日1食 (kcal) 709 たんぱく質(g) 31.9 脂質(g) 22.6 食塩相当量(g) 2.5
29	月	牛乳 スラッピージョーの味噌汁 大根サラダ 豆腐とたまごのスープ	牛乳 牛ひき肉 豚ひき肉 大豆 ちくわ 干ひじき 凍結全卵 絹ごし豆腐	ミルクロール 米サラダ油 三温糖 ルンベト 白ごま	玉ねぎ にんじん トマトソース トマト缶 キャベツ 大根 むぎ枝豆 小松菜 乾しいたけ	1日1食 (kcal) 761 たんぱく質(g) 33.1 脂質(g) 30.5 食塩相当量(g) 3.1
30	火	牛乳 麦ご飯 ふくらぎの変わりあんからめ 切り干し大根のなます みそしる	牛乳 ふくらぎ うすあげ わかめ みそ	精白米 米粒麦 揚げ油 米サラダ油 三温糖 ごま油 おつゆ麩 じゃがいも	ピーマン 赤ピーマン 黄ピーマン にんじん 乾しいたけ たけのこ 玉ねぎ しょうが にんにく ホールコーン 切干大根 きゅうり ねぎ	1日1食 (kcal) 790 たんぱく質(g) 29.9 脂質(g) 28.1 食塩相当量(g) 1.9

* 海藻類の分類について 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

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆										
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
756 kcal	32.2 g	25.5 g	404 mg	4.2 mg	246 μg	0.77 mg	0.61 mg	38 mg	8.6 g	2.6 g