



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	水	牛乳 ご飯 若鶏の鶏マヨネーズ焼き 豆とポテトのサラダ 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・むぎ枝豆・玉ねぎ たけのこ水煮・ごぼう・乾しいたけ	エネルギー(kcal) 724 たんぱく質(g) 35.4 脂質(g) 21.1 食塩相当量(g) 1.7
2	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・むぎ枝豆・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
3	金	牛乳 さつまいもご飯 肉団子の煮物 ブロッコリーのツナサラダ すまし汁 お月見デザート	牛乳・だし昆布・高野豆腐 まぐろサラダ油漬・かつお節 絹ごし豆腐	精白米・米粒麦・さつまいも 黒ごま・上白糖・花魁 お月見デザート	むぎ枝豆・しめじ・にんじん・いんげん ブロッコリー・ホールコーン・えのきたけ ねぎ	エネルギー(kcal) 740 たんぱく質(g) 33.9 脂質(g) 22.8 食塩相当量(g) 2.9
7	火	牛乳 ごはん 鶏すき煮 ごぼうサラダ 青菜のみそしる くだもの	牛乳・鶏もも肉 若鶏むね肉 絹ごし豆腐・みそ オリーブ・ド・ツナ	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・りんご	エネルギー(kcal) 730 たんぱく質(g) 32.7 脂質(g) 21.6 食塩相当量(g) 2
8	水	牛乳 野菜ラーメン 卵巻き もやしとハムのあえもの フルーツ豆乳かん	牛乳・豚肉・だし巻卵 ロースハム・豆乳	ラーメン・米サラダ油・ごま油 白ごま・上白糖	キャベツ・小松菜・ホールコーン 玉ねぎ・にんじん・にんにく・しょうが たけのこ水煮・乾しいたけ・もやし きゅうり・パイン缶・黄桃缶・みかん缶	エネルギー(kcal) 744 たんぱく質(g) 33.6 脂質(g) 25.9 食塩相当量(g) 3.3
9	木	牛乳 ご飯 擬製豆腐 切干大根のカミカミサラダ 揚げとまいたけのみそ汁	牛乳・木綿豆腐・鶏ひき肉 干ひじき・たまご まぐろサラダ油漬・刻み昆布 うすあげ・みそ・赤みそ	精白米・三温糖・米サラダ油 かたくり粉・里芋	しょうが・たけのこ水煮・にんじん いんげん・切干大根・もやし 大豆もやし・豆苗・まいたけ チンゲンサイ	エネルギー(kcal) 730 たんぱく質(g) 33.3 脂質(g) 25 食塩相当量(g) 2.2
10	金	牛乳 ご飯 肉じゃが 野菜サラダ かきたま汁	牛乳・豚肉・切り干し昆布 魚肉ソーセージ・たまご	精白米・じゃがいも・米サラダ油 上白糖・おつゆ麩	玉ねぎ・にんじん・しょうが・いんげん キャベツ・きゅうり・乾しいたけ えのきたけ・小松菜	エネルギー(kcal) 743 たんぱく質(g) 27.8 脂質(g) 23.9 食塩相当量(g) 1.7
11	土	牛乳 チキンライス キッシュ風たまご焼き スパゲティサラダ コンソメジュリエンス ヨーグルト	牛乳・鶏もも肉・ロースハム ヨーグルト	精白米・米粒麦・米サラダ油 スパゲティ・かたくり粉	玉ねぎ・ミックスベジタブル・エリンギ キャベツ・にんじん・いんげん ブロッコリー・大根・ねぎ・セロリ	エネルギー(kcal) 751 たんぱく質(g) 27.3 脂質(g) 25 食塩相当量(g) 2.5
14	火	牛乳 ご飯 さばカレーニエル キャベツのフレンチサラダ カボチャのポタージュ	牛乳・さば・ベーコン 刻み昆布・豆乳	精白米・薄力粉・バター 米サラダ油・上白糖・米粉	いんげん・にんじん・キャベツ 黄ピーマン・赤ピーマン・レモン かぼちゃ・玉ねぎ	エネルギー(kcal) 769 たんぱく質(g) 26.8 脂質(g) 29.3 食塩相当量(g) 1.8
15	水	牛乳 豚丼マスタード風味 卵そぼろと野菜のおひたし かぶのみそ汁	牛乳・豚肉・たまご うすあげ・みそ	精白米・米粒麦・米サラダ油 上白糖・三温糖	玉ねぎ・ねぎ・しょうが・いんげん 小松菜・キャベツ・にんじん・かぶ実 かぶ葉	エネルギー(kcal) 729 たんぱく質(g) 31 脂質(g) 26.4 食塩相当量(g) 2.3
16	木	牛乳 ご飯 鶏肉の利休焼き かぶ甘酢和え きんぴらごぼう かきたまみそ汁	牛乳・鶏むね肉・豚肉 さつまあげ・みそ・たまご	精白米・三温糖・ごま油・白ごま 黒ごま・上白糖・米サラダ油 おつゆ麩・じゃがいも	しょうが・かぶ実・かぶ葉・にんじん ごぼう・いんげん・乾しいたけ・豆苗 玉ねぎ	エネルギー(kcal) 704 たんぱく質(g) 35.4 脂質(g) 19.6 食塩相当量(g) 2.3
17	金	牛乳 きのこたっぷりカレーライス ひじき入りナムル ほうじ茶プリン	牛乳・鶏むね肉・鶏もも肉 ダイスチーズ・干ひじき・ちくわ 豆乳・きな粉	精白米・米粒麦・米サラダ油 チャツネ・上白糖・ごま油	しめじ・エリンギ・にんじん・玉ねぎ ソテーオニオン・グリーンピース・にんにく しょうが・もやし・小松菜	エネルギー(kcal) 726 たんぱく質(g) 26.8 脂質(g) 18.1 食塩相当量(g) 2.6
20	月	牛乳 ミルクロール 石川産大豆のグラタン 大根とフルーツのサラダ 野菜スープ	牛乳・発芽大豆・4種豆ミックス 大豆・ベーコン・鶏もも肉 シュレッドチーズ・寒天コンヤク 豚肉	ミルクロール 米サラダ油・薄力粉・バター パン粉	玉ねぎ・にんじん・小松菜・大根 甘夏みかん缶・パイン缶・キャベツ もやし	エネルギー(kcal) 744 たんぱく質(g) 35.5 脂質(g) 27.2 食塩相当量(g) 3
21	火	牛乳 ご飯 若鶏の味噌マヨネーズ焼き チャブチェ 芋とわかめのみそ汁	牛乳・鶏むね肉・みそ・豚ひき肉 わかめ	精白米・はるさめ・ごま油・三温糖 白ごま・じゃがいも	キャベツ・赤ピーマン・ホールコーン にんにく・ごぼう・にんじん・乾しいたけ たけのこ水煮・にら・小松菜・ねぎ	エネルギー(kcal) 722 たんぱく質(g) 32.5 脂質(g) 18.4 食塩相当量(g) 2.4
22	水	牛乳 レンズ豆入りスパゲティミートソース フレンチサラダ フルーツヨーグルト	牛乳・豚ひき肉・牛ひき肉 レンズまめ・大豆・粉チーズ ヨーグルト	スパゲティ・米サラダ油・薄力粉 バター・上白糖	玉ねぎ・ソテーオニオン・にんじん エリンギ・グリーンピース・トマト缶 トマトソース・ブロッコリー・カリフラワー キャベツ・きゅうり・干しぶどう・りんご レモン・バナナ・りんご缶・黄桃缶	エネルギー(kcal) 763 たんぱく質(g) 34.7 脂質(g) 24.9 食塩相当量(g) 1.7
23	木	牛乳 ご飯 野菜入りハンバーグ ゆで野菜 ひじき煮 根菜みそ汁	牛乳・豚ひき肉・鶏ひき肉 高野豆腐・たまご・干ひじき うすあげ・みそ	精白米・パン粉 三温糖・米サラダ油・白ごま	玉ねぎ・ミックスベジタブル ブロッコリー・カリフラワー・むぎ枝豆 切干大根・乾しいたけ・にんじん いんげん・大根・ごぼう・ねぎ	エネルギー(kcal) 759 たんぱく質(g) 33.5 脂質(g) 25.3 食塩相当量(g) 2.7
24	金	牛乳 栗ごはん 魚の照り焼き(ぶり) 青菜のおひたし 大根サラダ 豆腐と麩のすまし汁	牛乳・だし昆布・ぶり・わかめ かまぼこ・絹ごし豆腐	精白米・くり・黒ごま・上白糖 白ごま・麩	しょうが・小松菜・チンゲンサイ・豆苗 大根・にんじん・ホールコーン えのきたけ・こねぎ	エネルギー(kcal) 728 たんぱく質(g) 32.4 脂質(g) 25 食塩相当量(g) 3.6
27	月	牛乳 ミルクロール チキンカツ マスタード風味 コーンサラダ わかめと卵のスープ	牛乳・鶏むね肉・わかめ たまご・絹ごし豆腐	ミルクロール・薄力粉 かたくり粉・米粉・米サラダ油 パン粉・サラダ油・じゃがいも	にんにく・しょうが・ブロッコリー カリフラワー・キャベツ・きゅうり にんじん・ホールコーン・パイン缶 しめじ	エネルギー(kcal) 725 たんぱく質(g) 38.5 脂質(g) 24.3 食塩相当量(g) 3.3
28	火	牛乳 ご飯 厚揚げと大根のそぼろ煮 ごまあえ わかめのみそ汁	牛乳・厚揚げ・豚ひき肉 若鶏ささみ・わかめ・みそ	精白米・米サラダ油・かたくり粉 上白糖・白ごま・じゃがいも	大根・にんじん・乾しいたけ・しょうが 小松菜・もやし・ねぎ	エネルギー(kcal) 728 たんぱく質(g) 32 脂質(g) 24.3 食塩相当量(g) 2.3
29	水	牛乳 ひじきごはん 鶏の照り焼き 野菜のソテー 豆腐のみそ汁 フルーツポンチ	牛乳・うすあげ・干ひじき 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・むぎ枝豆・しょうが・もやし キャベツ・いんげん・えのきたけ・豆苗 黄桃缶・パイン缶・レモン	エネルギー(kcal) 728 たんぱく質(g) 36.4 脂質(g) 18.9 食塩相当量(g) 2.5
30	木	牛乳 麦ごはん 揚げ鶏の変わりあんからめ キャベツの甘酢和え 豚汁	牛乳・鶏むね肉・切り干し昆布 かつお節・豚肉・焼き豆腐・みそ	精白米・米粒麦・三温糖・薄力粉 かたくり粉・揚げ油・米サラダ油 ごま油・白ごま	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・キャベツ・小松菜 ごぼう・大根・ねぎ	エネルギー(kcal) 778 たんぱく質(g) 34 脂質(g) 21.1 食塩相当量(g) 1.8
31	金	牛乳 ハロウィンランチ (ピラフ・ナゲット)野菜サラダ 豆腐とササミのスープ かぼちゃプリン	牛乳・ウインナー 寒天コンヤク 絹ごし豆腐・鶏ささ身	精白米・米粒麦・米サラダ油 かたくり粉・石川県産かぼちゃプリン	ミックスベジタブル・エリンギ ブロッコリー・かぼちゃ・キャベツ きゅうり・干しぶどう・パイン缶・しめじ 小松菜	エネルギー(kcal) 753 たんぱく質(g) 28.1 脂質(g) 23.6 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。

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
739 kcal	32.5 g	23.4 g	392 mg	3.9 mg	269 μg	0.73 mg	0.62 mg	38 mg	8.4 g	2.4 g