



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
4	火	牛乳 ご飯 マーボー春雨 もやしのナムル 中華スープ	牛乳・豚ひき肉・ちくわ 鶏卵・鶏むね肉	精白米・米粒麦・米サラダ油 はるさめ・三温糖 ごま油・白ごま	ねぎ・にんにく・しょうが・にら キャベツ・にんじん・もやし たけのこ水煮・白菜・きゅうり しめじ・豆苗	エネルギー(kcal) 754 たんぱく質(g) 27.9 脂質(g) 22.3 食塩相当量(g) 3.8
5	水	牛乳 ご飯 松風焼 青菜のお浸し添え 江戸っ子煮 かぶのすまし汁	牛乳・鶏ひき肉・木綿豆腐 鶏卵・赤みそ・青のり粉 大豆・牛肉・だし昆布	精白米・米粒麦・米サラダ油 かたくり粉・三温糖・白ごま 上白糖・白玉麩	えのきたけ・ねぎ・玉ねぎ・しょうが 小松菜・白菜・ごぼう・にんじん 乾しいたけ・かぶ実・かぶ葉・しめじ	エネルギー(kcal) 733 たんぱく質(g) 35.3 脂質(g) 22.4 食塩相当量(g) 2.4
6	木	牛乳 麦ご飯 煮込みハンバーグ ごまあえ 豆腐とわかめのみそしる	牛乳・ちくわ・絹ごし豆腐 わかめ・みそ	精白米・米粒麦・米サラダ油 三温糖・バター	玉ねぎ・しめじ・トマト・ブロッコリー カリフラワー・むき枝豆・ほうれん草 白菜・にんじん・えのきたけ・ねぎ	エネルギー(kcal) 708 たんぱく質(g) 29.2 脂質(g) 21.5 食塩相当量(g) 2.9
7	金	牛乳 ドライカレー フルーツMIXサラダ 野菜スープ ヨーグルト	牛乳・豚ひき肉・鶏卵 鶏むね肉・ヨーグルト	精白米・米粒麦・米サラダ油	玉ねぎ・にんにく しょうが・にんじん・ピーマン トマト・干しぶどう・パセリ・大根 キャベツ・みかん缶・パイン缶・もやし	エネルギー(kcal) 730 たんぱく質(g) 29.9 脂質(g) 22.5 食塩相当量(g) 3
10	月	牛乳 ミルクロール さつま芋と南瓜のミートグラタン グリーンサラダ 鶏肉と野菜のスープ	牛乳・牛ひき肉・豚ひき肉 シュレッドチーズ・海藻ミックス 鶏もも肉・鶏ひき肉	ミルクロール・さつまいも 薄力粉・米サラダ油・パン粉	かぼちゃ・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 干しぶどう・パイン缶・白菜・ごぼう しめじ・ブロッコリー	エネルギー(kcal) 728 たんぱく質(g) 32.6 脂質(g) 26.5 食塩相当量(g) 3.3
11	火	牛乳 ご飯 洋風おでん もやしのごま和え めった汁	牛乳・厚揚げ・だし昆布・豚肉 焼き豆腐・みそ	精白米・米粒麦・米サラダ油 三温糖	大根・にんじん・いんげん・もやし ピーマン・ごぼう・キャベツ・ねぎ	エネルギー(kcal) 734 たんぱく質(g) 30.3 脂質(g) 25.3 食塩相当量(g) 2.1
12	水	牛乳 ご飯 すき焼き風煮 なます かき玉汁	牛乳・焼き豆腐・豚肉・うすあげ 切り干し昆布・鶏卵	精白米・米粒麦・米サラダ油 三温糖・上白糖・白ごま・おつゆ麩 かたくり粉	白菜・ねぎ・にんじん 小松菜・しめじ 乾しいたけ・大根	エネルギー(kcal) 733 たんぱく質(g) 29.7 脂質(g) 26 食塩相当量(g) 2.3
13	木	牛乳 ご飯 鶏のじぶ煮 れんこんの金平 ふかしのすまし汁 石川県産なしゼリー	牛乳・鶏もも肉・豚肉 あられふかし	精白米・米粒麦・米サラダ油 薄力粉・米粉・里芋・すだれ麩 三温糖・ごま油・白ごま 石川県産加賀しずく梨ゼリー	にんじん・ほうれん草・れんこん えのきたけ・ねぎ・みつば	エネルギー(kcal) 739 たんぱく質(g) 32.5 脂質(g) 17.2 食塩相当量(g) 2.5
14	金	牛乳 ご飯 ふくらぎのうま煮 ごまあえ わかめのみそ汁	牛乳・ふくらぎ・ちくわ・わかめ みそ	精白米・米粒麦・米サラダ油 揚げ油・三温糖・白ごま じゃがいも	大根・にんじん いんげん・小松菜・もやし・ねぎ 乾しいたけ・しょうが	エネルギー(kcal) 757 たんぱく質(g) 29.2 脂質(g) 26.7 食塩相当量(g) 2.5
17	月	牛乳 ピザトースト コーンシチュー フレンチサラダ	牛乳・牛ひき肉・豚ひき肉 シュレッドチーズ・鶏もも肉 鶏むね肉・豆乳	ミルクロール・米サラダ油 三温糖・じゃがいも 米粉・上白糖	玉ねぎ・ピーマン・赤ピーマン スイートコーン・しめじ・ブロッコリー カリフラワー・キャベツ・にんじん きゅうり・干しぶどう・りんご・レモン	エネルギー(kcal) 742 たんぱく質(g) 33.2 脂質(g) 27.7 食塩相当量(g) 2.9
18	火	牛乳 ご飯 鶏肉のオイマヨグラタン スパゲティサラダ、ブロッコリー かきたまスープ	牛乳・鶏むね肉 シュレッドチーズ・魚肉ソーセージ かまぼこ・鶏卵	精白米・米粒麦・米サラダ油 薄力粉・じゃがいも スパゲティ	玉ねぎ・いんげん・にんじん・キャベツ ミックスベジタブル・ブロッコリー・大根	エネルギー(kcal) 747 たんぱく質(g) 31 脂質(g) 22.1 食塩相当量(g) 2.3
19	水	牛乳 チャンポン麺 れんこんとMIX豆のサラダ 五郎島金時とりんごの重ね煮	牛乳・豚肉・紫イカ むきえび・ちくわ・4種豆ミックス 魚肉ソーセージ	ラーメン・米サラダ油・三温糖 かたくり粉・白ごま・さつまいも バター	乾しいたけ・たけのこ水煮・白菜・もやし にんじん・ねぎ・れんこん・むき枝豆 玉ねぎ・りんご・干しぶどう・レモン	エネルギー(kcal) 757 たんぱく質(g) 33.6 脂質(g) 22.7 食塩相当量(g) 2.8
20	木	牛乳 昆布と大豆のカレーライス 春雨の中華和え フルーツポンチ	牛乳・刻み昆布・大豆・豚肉 魚肉ソーセージ	精白米・米粒麦・米サラダ油 じゃがいも・チャツネ・バター はるさめ・三温糖・ごま油 マスカットゼリー	にんじん・玉ねぎ ブロッコリー・にんにく・しょうが キャベツ・きゅうり・みかん缶 黄桃缶・パイン缶	エネルギー(kcal) 799 たんぱく質(g) 24.4 脂質(g) 22.1 食塩相当量(g) 2.5
21	金	牛乳 北国のお赤飯 厚焼き卵 白和え 根菜みそ汁	牛乳 鶏ひき肉 鶏卵 うすあげ・みそ	アルファ化赤飯・三温糖・黒ごま 米サラダ油・かたくり粉 さつまいも	玉ねぎ・にんじん・乾しいたけ・キャベツ グリーンピース・小松菜 大根・ごぼう・ねぎ	エネルギー(kcal) 748 たんぱく質(g) 29.2 脂質(g) 21.2 食塩相当量(g) 3.5
27	木	牛乳 ご飯 鶏ちゃん(けいちゃん) スイートポテトサラダ 白菜といかボールのスープ	牛乳・鶏もも肉・みそ ダイスチーズ イカボール	精白米・米粒麦・米サラダ油 三温糖・かたくり粉・ごま油 さつまいも	キャベツ・にんじん・にら・にんにく 玉ねぎ・りんご 白菜・しめじ・ねぎ	エネルギー(kcal) 752 たんぱく質(g) 29.9 脂質(g) 23.6 食塩相当量(g) 2.1
28	金	牛乳 ご飯 さば竜田揚げ生姜あんかけ 豆腐ときのこのそぼろ煮 大根のみそ汁	牛乳・国産さば竜田揚げ 切り干し昆布 みそ・焼き豆腐・鶏ひき肉	精白米・米粒麦・米サラダ油 揚げ油・かたくり粉	しょうが・キャベツ にんじん・小松菜 えのきたけ・大根 ごぼう・豆苗	エネルギー(kcal) 747 たんぱく質(g) 31.2 脂質(g) 29.2 食塩相当量(g) 2.1



赤飯
小豆の赤い色が「邪気」を払うとされ、お祝いに欠かせない料理。

* 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

☆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
744 kcal	30.6 g	23.7 g	414 mg	3.7 mg	267 µg	0.72 mg	0.62 mg	39 mg	7.6 g	2.7 g