



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 煮込みハンバーグ MIX豆入りポテトサラダ 高野豆腐と白菜のスープ	牛乳・4種豆ミックス 高野豆腐・ロースハム	ミルクロール・三温糖 スパゲティ・米サラダ油 じゃがいも	玉ねぎ・しめじ・トマト缶・ブロッコリー カリフラワー・むぎ枝豆・乾しいたけ 白菜・にんじん・ホールコーン	エネルギー(kcal) 766 たんぱく質(g) 34 脂質(g) 26.9 食塩相当量(g) 3.1
2	火	牛乳 ご飯 豚と味噌のトマトソースかけ セロリと柚子の香りและ カミナリ汁	牛乳・鶏もも肉・かつお削り節 木綿豆腐	精白米・米粒麦・マカロニ 米サラダ油・三温糖・里芋・ごま油	しょうが・にんにく・玉ねぎ・トマト缶 ブロッコリー・セロリ・キャベツ・もやし ゆず・大根・にんじん・小松菜 乾しいたけ	エネルギー(kcal) 725 たんぱく質(g) 33.2 脂質(g) 18.4 食塩相当量(g) 2.4
3	水	牛乳 小松産トマトたっぷりハヤシライス 花野菜サラダ フルーツ豆乳かん	牛乳・豚肉・オリーブ・ド・ツナ 豆乳	精白米・米粒麦・薄力粉 米サラダ油・豆乳クリームバター 三温糖・上白糖	玉ねぎ・ソテーオニオン・エリンギ トマト缶・トマト・カリフラワー ブロッコリー・にんじん・きゅうり ホールコーン・みかん缶・パイン缶	エネルギー(kcal) 798 たんぱく質(g) 25.5 脂質(g) 24.2 食塩相当量(g) 1.9
4	木	牛乳 ご飯 若鶏の麴焼き 豆入り南瓜サラダ 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・米粒麦・白ごま	にんじん・キャベツ・かぼちゃ・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) 729 たんぱく質(g) 35.4 脂質(g) 21.4 食塩相当量(g) 1.7
5	金	牛乳 ひじきごはん きびなごのカリカリフライ ブロッコリーのサラダぞえ 芋煮 玉ねぎのみそ汁	牛乳・うすあげ・干ひじき きびなごのカリフライ・豚肉 焼き豆腐・わかめ・みそ	精白米・米粒麦・三温糖・白ごま 揚げ油・里芋・おつゆ麩	にんじん・むぎ枝豆・ブロッコリー カリフラワー・ホールコーン・乾しいたけ いんげん・玉ねぎ	エネルギー(kcal) 755 たんぱく質(g) 31.2 脂質(g) 26.8 食塩相当量(g) 2.7
8	月	牛乳 ミルクロール ポテトグラタン しらす干し入りフレンチサラダ 中華スープ	牛乳・豚ひき肉 石川県産大豆ミート シュレッドチーズ・豚肉 絹ごし豆腐	ミルクロール・じゃがいも 薄力粉・米サラダ油・パン粉 白ごま	玉ねぎ・にんじん・エリンギ グリーンピース・トマトソース・キャベツ きゅうり・黄ピーマン・赤ピーマン レモン・しめじ・スイートコーン	エネルギー(kcal) 738 たんぱく質(g) 32.8 脂質(g) 28.7 食塩相当量(g) 2.9
9	火	牛乳 麦ご飯 おでん 柚子入り鶏味噌 磯和え めった汁	牛乳・厚揚げ・だし昆布 鶏ひき肉・みそ・焼きのり・豚肉	精白米・米粒麦・じゃがいも 三温糖・さつまいも	大根・にんじん・いんげん・ゆず 小松菜・もやし・白菜・ごぼう・ねぎ	エネルギー(kcal) 738 たんぱく質(g) 28.7 脂質(g) 19.4 食塩相当量(g) 2.4
10	水	牛乳 味噌ラーメン しゅうまいde肉まん フルーツヨーグルト	牛乳・豚肉・赤みそ・みそ シュウマイ・ヨーグルト	ラーメン・三温糖・米粉・薄力粉 米サラダ油 上白糖	キャベツ・もやし・にんじん・玉ねぎ ホールコーン・たけのこ・ねぎ・バナナ みかん缶・パイン缶・黄桃缶	エネルギー(kcal) 736 たんぱく質(g) 31.6 脂質(g) 18.3 食塩相当量(g) 3.5
11	木	牛乳 わかめごはん 鮭のムニエル コーン添え ジャーマンポテト 赤味噌のお味噌汁	牛乳・炊き込みわかめ・秋鮭 ウインナー・ベーコン 絹ごし豆腐・みそ・赤みそ	精白米・米粒麦・白ごま・薄力粉 米粉・バター・豆乳クリームバター じゃがいも・米サラダ油	国産レモン・スイートコーン 玉ねぎ・ホールコーン・にんにく ブロッコリー・大根・にんじん・ねぎ	エネルギー(kcal) 736 たんぱく質(g) 37.1 脂質(g) 20.5 食塩相当量(g) 2.9
12	金	牛乳 ご飯 鶏のから揚げ ボイル野菜 青菜のお浸し じゃがいもとわかめのみそ汁	牛乳・鶏むね肉・かつお削り節 うすあげ・わかめ・みそ	精白米・米粒麦・かたくり粉 揚げ油・三温糖・白ごま じゃがいも	しょうが・キャベツ・にんじん・小松菜 切干大根・えのきたけ・玉ねぎ	エネルギー(kcal) 739 たんぱく質(g) 37.2 脂質(g) 22.3 食塩相当量(g) 2
15	月	牛乳 ミルクロール ポークソテー クルミ入り切干大根のサラダ 豆腐のスープ	牛乳・豚肉・ロースハム 絹ごし豆腐	ミルクロール・米サラダ油 白ごま・割くるみ	玉ねぎ・ピーマン・赤ピーマン 黄ピーマン・ブロッコリー・切干大根 小松菜・にんじん・キャベツ・水菜	エネルギー(kcal) 742 たんぱく質(g) 33.6 脂質(g) 35.1 食塩相当量(g) 3.2
16	火	牛乳 チキンカレーライス もやしとひじきの和え物 りんごのヨーグルトソースかけ	牛乳・若鶏むね ダイスチーズ・干ひじき・ちくわ ヨーグルト	精白米・米粒麦・じゃがいも チャツネ・三温糖・カトゼリ	しめじ・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・りんご缶	エネルギー(kcal) 744 たんぱく質(g) 29.1 脂質(g) 15.2 食塩相当量(g) 2.6
17	水	牛乳 ご飯 千種焼き 白和え 根菜かす汁	牛乳・鶏ひき肉 石川県産大豆ミート・凍結全卵 干ひじき・うすあげ・みそ	精白米・米粒麦・三温糖 米サラダ油・すりごま黒・上白糖 さつまいも	玉ねぎ・にんじん・たけのこ水煮・豆苗 乾しいたけ・しょうが・ブロッコリー 小松菜・大根・ごぼう・ねぎ	エネルギー(kcal) 736 たんぱく質(g) 32 脂質(g) 22.4 食塩相当量(g) 2.4
18	木	牛乳 中華風炊込みご飯 出し巻き卵の中華あんかけ 春雨スープ ヨーグルト	牛乳・豚肉・干ひじき だし巻卵・かに風味かまぼこ 茎わかめ・絹ごし豆腐・鶏もも肉 ヨーグルト	精白米・米粒麦・三温糖・ごま油 じゃがいも・かたくり粉・はるさめ	たけのこ水煮・にんじん・むぎ枝豆 乾しいたけ・しょうが・ブロッコリー もやし・大豆もやし・豆苗・白菜・ねぎ	エネルギー(kcal) 749 たんぱく質(g) 31.9 脂質(g) 21.6 食塩相当量(g) 3.3
19	金	牛乳 ご飯 厚揚げと豚肉の味噌マヨネーズ焼き ごぼうのサラダ 大根の中華スープ	牛乳・厚揚げ・みそ・豚肉・ちくわ 凍結全卵	精白米・米粒麦・三温糖 米サラダ油・かたくり粉・ごま油	玉ねぎ・キャベツ・ピーマン・赤ピーマン いんげん・ごぼう・きゅうり・にんじん 大根・チンゲンサイ	エネルギー(kcal) 760 たんぱく質(g) 28.9 脂質(g) 30.4 食塩相当量(g) 2.4
22	月	牛乳 ミルクロール チキンのチーズ焼き 冬至かぼちゃ 豆腐とコンのトロみスープ	牛乳・鶏むね肉 シュレッドチーズ・あずき 絹ごし豆腐・豆乳	ミルクロール・米サラダ油 パン粉・三温糖・米粉	玉ねぎ・エリンギ・トマト缶・にんにく むぎ枝豆・赤ピーマン・キャベツ にんじん・かぼちゃ・ほうれん草 スイートコーン・乾しいたけ	エネルギー(kcal) 751 たんぱく質(g) 41.5 脂質(g) 22.8 食塩相当量(g) 2.8
23	火	飲むヨーグルト(牛乳無) クリスマスピラフ タンドリーチキン添え 切干大根とツナの和え物 コーンポタージュ	飲むヨーグルト・ベーコン 鶏もも肉・ヨーグルト・干ひじき ツナ缶・牛乳・豆乳	精白米・米粒麦・バター 豆乳クリームバター・米サラダ油 三温糖・白ごま・ミルクロール 乾燥マッシュポテト・米粉	ミックスベジタブル・エリンギ・玉ねぎ にんにく・ブロッコリー・カリフラワー 切干大根・小松菜・レモン ホールコーン・スイートコーン	エネルギー(kcal) 745 たんぱく質(g) 34 脂質(g) 16.4 食塩相当量(g) 3.2

* 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
746 kcal	32.8 g	23.0 g	407 mg	4.0 mg	221 µg	0.77 mg	0.64 mg	43 mg	8.9 g	2.7 g