



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
7	水	牛乳 ご飯 照焼きチキン ミックス豆入り金時サラダ 梅味七草がゆ風スープ だいだいのパバロア	牛乳 鶏むね肉 豚ひき肉 4種豆ミックス	精白米 米粒麦 さつまいも 梅がゆ だいだいのパバロア	にんにく しょうが オレンジ キャベツ ミックスベジタブル むき枝豆 ブロッコリー にんじん 大根 小松菜 糸みつば せり	エネルギー(kcal) 759 たんぱく質(g) 34.1 脂質(g) 19.4 食塩相当量(g) 1.3
8	木	牛乳 ご飯 メンチカツ ゆで野菜ぞえ 大豆入りひじき煮 根菜かす汁	牛乳 大豆 干ひじき みそ うすあげ	精白米 米粒麦 三温糖 さつまいも	キャベツ にんじん ブロッコリー むき枝豆 大根 ごぼう ねぎ	エネルギー(kcal) 748 たんぱく質(g) 28.1 脂質(g) 24.1 食塩相当量(g) 2.2
9	金	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 かに風味かぼちゃ 茎わかめ 絹ごし豆腐 ヨーグルト 鶏もも肉	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 にんじん むき枝豆 乾しいたけ しょうが ブロッコリー もやし 豆苗 白菜 ねぎ	エネルギー(kcal) 748 たんぱく質(g) 31.8 脂質(g) 21.5 食塩相当量(g) 3.3
13	火	牛乳 親子丼 白菜と春雨のごま和え かぶのみそ汁	牛乳 鶏むね肉 凍結全卵 かに風味かぼちゃ うすあげ みそ	精白米 米粒麦 三温糖 かたくり粉 はるさめ ごま油 白ごま	玉ねぎ にんじん 乾しいたけ いんげん 白菜 豆苗 かぶ実 かぶ葉 しめじ	エネルギー(kcal) 750 たんぱく質(g) 36.9 脂質(g) 20.8 食塩相当量(g) 2.4
14	水	牛乳 五目あんかけラーメン 焼きょうぎ、ブロッコリー フルーツ豆乳かん	牛乳 豚肉 紫イカ短冊 石川県産ルメイ 学給ぎょうぎ 豆乳	ラーメン 米サラダ油 三温糖 ごま油 かたくり粉 上白糖	しょうが 白菜 たけのこ水煮 にんじん 乾しいたけ ブロッコリー カリフラワー バナナ パイン缶 黄桃缶	エネルギー(kcal) 752 たんぱく質(g) 32.4 脂質(g) 24.5 食塩相当量(g) 3.3
15	木	牛乳 ご飯 スパニッシュオムレツ トマトソースかけ ごぼうと豚肉のソテー 白菜といかパールのスープ	牛乳 魚肉ソーセージ 凍結全卵 豚肉 イカボール	精白米 米粒麦 じゃがいも 豆乳クリームバター 三温糖 米サラダ油 ごま油	玉ねぎ にんじん トマト缶 ごぼう ピーマン にんにく 白菜 しめじ ねぎ	エネルギー(kcal) 731 たんぱく質(g) 28.1 脂質(g) 22.6 食塩相当量(g) 2.8
16	金	牛乳 チキンライス ミートボール添え 根菜スープ フルーツヨーグルト	牛乳 鶏むね肉 ヨーグルト	精白米 米粒麦 米サラダ油 はちみつ 三温糖 かたくり粉 カクテルゼリー	玉ねぎ ミックスベジタブル エリンギ にんにく しょうが キャベツ ブロッコリー カリフラワー 大根 ごぼう 白菜 にんじん しめじ パイン缶 黄桃缶	エネルギー(kcal) 743 たんぱく質(g) 31.2 脂質(g) 19.4 食塩相当量(g) 2.8
19	月	牛乳 ミルクロール ツナとごぼうのマヨネーズ グリーンサラダ 豆とトマトのスープ	牛乳 ツナ缶 粉チーズ 豚肉 5種豆ミックス	ミルクロール マカロニ 米サラダ油 パン粉 三温糖 白ごま	玉ねぎ ごぼう にんじん キャベツ ブロッコリー カリフラワー いんげん レモン むき枝豆 ホールコーン セロリ トマト缶 トマトジュース	エネルギー(kcal) 769 たんぱく質(g) 30.9 脂質(g) 30.1 食塩相当量(g) 2.6
20	火	牛乳 ご飯 若鶏の味噌漬け焼 青菜のお浸し マカロニサラダ とうふのみそ汁	牛乳 鶏むね肉 みそ 赤みそ 魚肉ソーセージ たまご 絹ごし豆腐	精白米 米粒麦 三温糖 マカロニ	にんにく ほうれん草 白菜 にんじん むき枝豆 キャベツ きゅうり りんご えのきたけ ねぎ	エネルギー(kcal) 751 たんぱく質(g) 37.7 脂質(g) 22.4 食塩相当量(g) 2.5
21	水	牛乳 わか菜ご飯 擬製豆腐 ごぼうサラダ 里芋のめった汁	牛乳 わかめ 絹ごし豆腐 鶏ひき肉 凍結全卵 魚肉ソーセージ 豚肉 みそ	精白米 米粒麦 米サラダ油 白ごま 三温糖 かたくり粉 里芋	小松菜 にんじん たけのこ水煮 乾しいたけ ブロッコリー ごぼう キャベツ 玉ねぎ 白菜 ねぎ	エネルギー(kcal) 748 たんぱく質(g) 29.8 脂質(g) 25.7 食塩相当量(g) 3
22	木	牛乳 中華丼 かき玉スープ フルーツ豆乳杏仁	牛乳 豚肉 むきえび 紫イカ 凍結全卵	精白米 米粒麦 米サラダ油 ごま油 かたくり粉 やわらか豆乳デザート 上白糖	にんにく しょうが 白菜 たけのこ にんじん 乾しいたけ 玉ねぎ 小松菜 しめじ パイン缶 黄桃缶 りんご レモン	エネルギー(kcal) 733 たんぱく質(g) 27.4 脂質(g) 21.1 食塩相当量(g) 2.8
23	金	牛乳 ごはん 麻婆豆腐 もやしのナムル はるさめと青菜のスープ	牛乳 絹ごし豆腐 豚ひき肉 石川県産大豆ミート 赤みそ 魚肉ソーセージ 鶏もも肉	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 乾しいたけ しょうが にんにく もやし キャベツ にんじん きゅうり チンゲンサイ しめじ	エネルギー(kcal) 733 たんぱく質(g) 31.3 脂質(g) 25.5 食塩相当量(g) 2.6
26	月	牛乳 ミルクロール 若鶏とレモン入肉団子のケチャップからめ 五郎島金時サラダ 冬野菜のスープ	牛乳 鶏むね肉 みそ 豚ひき肉	ミルクロール かたくり粉 米サラダ油 三温糖 さつまいも アーモンド 白ごま	ピーマン 赤ピーマン ブロッコリー カリフラワー ミックスベジタブル りんご 玉ねぎ 大根 にんじん 白菜	エネルギー(kcal) 752 たんぱく質(g) 36.7 脂質(g) 26.4 食塩相当量(g) 2.5
27	火	牛乳 ご飯(特別栽培米) 家常豆腐 ちくわのごま和え 加賀丸芋の団子汁	牛乳 豚肉 厚揚げ ちくわ みそ	特別栽培米 米サラダ油 三温糖 かたくり粉 すりごま黒50 加賀丸芋	しょうが 乾しいたけ にんじん たけのこ ピーマン 小松菜 ねぎ キャベツ もやし 大根	エネルギー(kcal) 748 たんぱく質(g) 32.3 脂質(g) 26.4 食塩相当量(g) 2.7
28	水	牛乳 石川県産大豆と 小松市産トマトのパスタ 金沢れんこんのサラダ りんごMIXデザート	牛乳 豚ひき肉 牛ひき肉 大豆 粉チーズ 魚肉ソーセージ	スパゲティ 米サラダ油 薄力粉 豆乳クリームバター 白ごま	玉ねぎ ソテーオニオン にんにく にんじん エリンギ グリンピース トマト トマト缶 れんこん ブロッコリー りんご缶 パイン缶 黄桃缶	エネルギー(kcal) 757 たんぱく質(g) 32.9 脂質(g) 26.9 食塩相当量(g) 1.4
29	木	牛乳 ご飯(特別栽培米) 鶏のじぶ煮 ごま和え かぶのみそしる	牛乳 鶏もも肉 かまぼこ 茎わかめ うすあげ みそ	特別栽培米 薄力粉 米粉 里芋 すだれ麩 三温糖 白ごま	にんじん ほうれん草 白菜 かぶ実 かぶ葉 しめじ	エネルギー(kcal) 731 たんぱく質(g) 34.6 脂質(g) 19.7 食塩相当量(g) 2.5
30	金	牛乳 特別栽培米のおにぎり 焼魚 卵巻き 漬物 みそしる くだもの	牛乳 炊き込みわかめ ふくらぎ だし巻卵 みそ	特別栽培米 米粒麦 米サラダ油 梅がゆ 白ごま 里芋	たくあん漬け 小松菜 にんじん 大根 ごぼう ねぎ みかん	エネルギー(kcal) 760 たんぱく質(g) 29.2 脂質(g) 22.2 食塩相当量(g) 3.3

\* 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	32.1 g	23.5 g	432 mg	4.3 mg	235 µg	0.65 mg	0.61 mg	39 mg	8.0 g	2.6 g