



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
2	月	牛乳 ミルクロール 防災食・蒸焼きしパン チキンのトマト煮 スパゲティサラダ ミルクソフトゼリー	牛乳 豆乳 魚肉ソーセージ ダイスチーズ 鶏もも肉	ミルクロール 薄力粉 三温糖 じゃがいも スパゲティ ソフトゼリーの素	ミックスベジタブル 玉ねぎ にんじん ブロッコリー トマト缶 キャベツ 黄桃缶 パナナ	エネルギー(kcal) 745 たんぱく質(g) 34.3 脂質(g) 25.3 食塩相当量(g) 2.7
3	火	牛乳 奈良茶飯 ハニーマスタードチキン もやしとひじきの和え物 厚揚げのみそ汁 節分デザートプリン	牛乳 大豆 鶏むね肉 干ひじき 厚揚げ みそ	精白米 米粒麦 白ごま 薄力粉 かたくり粉 はちみつ 三温糖 節分デザート	レモン カリフラワー ブロッコリー キャベツ もやし にんじん しめじ 玉ねぎ 小松菜	エネルギー(kcal) 726 たんぱく質(g) 37.2 脂質(g) 17.8 食塩相当量(g) 2.2
4	水	牛乳 カレーうどん 柚の香和え 豆入りケーキサレ	牛乳 うすあげ 豚肉 オニかまぼこ 豆乳 ダイスチーズ 4種豆ミックス 魚肉ソーセージ	うどん 三温糖 薄力粉 米サラダ油	にんじん 玉ねぎ ねぎ キャベツ 小松菜 しめじ ゆず 赤ピーマン ブロッコリー	エネルギー(kcal) 744 たんぱく質(g) 29.6 脂質(g) 27.2 食塩相当量(g) 3.2
5	木	牛乳 ご飯 ゴマたっぷり石垣7分ゆで野菜添え ごぼうサラダ 大根のみそ汁	牛乳 鶏むね肉 魚肉ソーセージ みそ	精白米 米粒麦 三温糖 薄力粉 かたくり粉 米粉 パン粉 白ごま 黒ごま 揚げ油 アーモンド	キャベツ にんじん ごぼう きゅうり 玉ねぎ 大根 えのきたけ ねぎ	エネルギー(kcal) 750 たんぱく質(g) 32 脂質(g) 26.4 食塩相当量(g) 1.7
6	金	牛乳 ご飯 豚肉のしょうが焼き 海藻サラダ 白菜のみそ汁	牛乳 豚肉 わかめ 寒天コンヤク ツナ缶 うすあげ みそ	精白米 米粒麦 米サラダ油 三温糖 かたくり粉 ごま油	玉ねぎ しょうが カリフラワー ブロッコリー もやし にんじん ホールコーン 白菜	エネルギー(kcal) 737 たんぱく質(g) 31.4 脂質(g) 27.2 食塩相当量(g) 2.6
10	火	牛乳 ハヤシライス コーンサラダ フルーツポンチ	牛乳 豚肉 シュレッドチーズ 魚肉ソーセージ	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 カクテルゼリー	にんにく 玉ねぎ ソテーオニオン エリンギ しめじ トマト缶 ホールコーン カリフラワー ブロッコリー にんじん キャベツ パイン缶 黄桃缶	エネルギー(kcal) 763 たんぱく質(g) 24 脂質(g) 24.2 食塩相当量(g) 2.1
11	水	牛乳 ピザ風モダン焼き ひと口おにぎり もやしの和え物 根菜みそしる	牛乳 紫イカ 豚肉 絹ごし豆腐 シュレッドチーズ 青のり粉 かつお節 わかめ かまぼこ	焼きそば麺 長芋 薄力粉 精白米 米粒麦 米サラダ油 白ごま おつゆ麩 里芋	キャベツ にんじん 小松菜 もやし トウモロコシ 大根 ごぼう ねぎ	エネルギー(kcal) 737 たんぱく質(g) 33.1 脂質(g) 26.8 食塩相当量(g) 3
12	木	牛乳 ご飯 さば照り焼き たまご入りひじきサラダ さといも汁	牛乳 さば たまご 絹ごし豆腐 干ひじき うすあげ みそ	精白米 米粒麦 三温糖 かたくり粉 米サラダ油 ごま油 里芋	しょうが ブロッコリー きゅうり にんじん もやし 乾しいたけ ねぎ	エネルギー(kcal) 762 たんぱく質(g) 29.9 脂質(g) 31 食塩相当量(g) 2.2
13	金	牛乳 ミックスピラフ 豆とかぼちゃのサラダ かきたまスープ チョコレートゼリー	牛乳 むきえび 鶏むね肉 4種豆ミックス 魚肉ソーセージ わかめ かまぼこ 凍結全卵 豆乳	精白米 米粒麦 米サラダ油 上白糖 豆乳ホイップ ミルクチョコレート	玉ねぎ エリンギ ミックスベジタブル ブロッコリー かぼちゃ にんじん キャベツ	エネルギー(kcal) 738 たんぱく質(g) 28.4 脂質(g) 21.1 食塩相当量(g) 2.5
16	月	牛乳 ミルクロール ラザニア (イタリア家庭料理) ひじきとわかめのサラダ 野菜スープ	牛乳 豆乳 豚ひき肉 鶏ひき肉 石川県産大豆ミート シュレッドチーズ わかめ 干ひじき 魚肉ソーセージ	ミルクロール マカロニ 米粉 米サラダ油 三温糖 パン粉	にんにく 玉ねぎ にんじん トマト缶 キャベツ ホールコーン 大根 ブロッコリー カリフラワー	エネルギー(kcal) 750 たんぱく質(g) 33.5 脂質(g) 25.9 食塩相当量(g) 2.9
18	水	牛乳 みそラーメン しゅうまい、蒸し野菜 フルーツクリーム和え	牛乳 豚肉 赤みそ みそ シュウマイ 切り干し昆布 生クリーム ヨーグルト	ラーメン 三温糖 上白糖	キャベツ もやし にんじん ホールコーン たけのこ にんにく しょうが ねぎ 赤ピーマン パナナ パイン缶 黄桃缶 干しぶどう	エネルギー(kcal) 750 たんぱく質(g) 33.1 脂質(g) 25.6 食塩相当量(g) 3.7
19	木	牛乳 ご飯 オムレットと肉団子のトマトソースかけ ごぼうサラダ 白菜と豆腐のスープ	牛乳 魚肉ソーセージ 鶏むね肉 絹ごし豆腐	精白米 米粒麦 米サラダ油 三温糖 豆乳クリームバター じゃがいも 白ごま	トマト缶 玉ねぎ にんにく ごぼう キャベツ にんじん 白菜 小松菜 乾しいたけ ブロッコリー	エネルギー(kcal) 753 たんぱく質(g) 29.6 脂質(g) 24.9 食塩相当量(g) 2.1
20	金	牛乳 ご飯 若鶏のコーンマヨネーズ焼き 里芋とツナのサラダ 豚かす汁	牛乳 若鶏むね ツナ缶 豚肉 木綿豆腐 みそ	精白米 米粒麦 里芋	ホールコーン ブロッコリー きゅうり にんじん 玉ねぎ 大根 乾しいたけ ねぎ キャベツ	エネルギー(kcal) 738 たんぱく質(g) 37 脂質(g) 24.3 食塩相当量(g) 1.6
24	火	牛乳 ポークカレーライス ひじきともやしの和え物 りんごたっぷりフルーツポンチ	牛乳 豚肉 シュレッドチーズ 干ひじき 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 三温糖 ごま油 りんごゼリー 上白糖	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 小松菜 もやし りんご缶 りんご	エネルギー(kcal) 802 たんぱく質(g) 24.7 脂質(g) 22 食塩相当量(g) 2.4
25	水	牛乳 ご飯 若鶏の味噌マヨネーズ焼き チャプチェ 芋とわかめのみそ汁	牛乳 鶏むね肉 赤みそ 牛ひき肉 豚ひき肉 わかめ みそ	精白米 米粒麦 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 たけのこ水煮 なら 小松菜 ねぎ にんじん 乾しいたけ	エネルギー(kcal) 727 たんぱく質(g) 32.5 脂質(g) 19.1 食塩相当量(g) 2.4
26	木	牛乳 麦ご飯 豚キムチ もやしのナムル 豆腐とわかめスープ ヨーグルト	牛乳 豚肉 魚肉ソーセージ 絹ごし豆腐 わかめ ヨーグルト	精白米 米粒麦 米サラダ油 ごま油 白ごま 三温糖 かたくり粉	玉ねぎ マイルドキムチ 白菜 ねぎ ブロッコリー もやし キャベツ にんじん 乾しいたけ	エネルギー(kcal) 738 たんぱく質(g) 29.2 脂質(g) 25.6 食塩相当量(g) 2.5
27	金	牛乳 ご飯 若鶏の香味焼き ゆかり和え添え 切昆布の煮物 めった汁	牛乳 若鶏もも肉皮なし たまご 刻み昆布 うすあげ ちくわ 豚肉 みそ	精白米 米粒麦 米粉 かたくり粉 三温糖 ごま油 さつまいも	にんにく しょうが 白菜 小松菜 にんじん 乾しいたけ むぎ枝豆 ねぎ ごぼう	エネルギー(kcal) 735 たんぱく質(g) 34.2 脂質(g) 19.2 食塩相当量(g) 2.9

* 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

☆ 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	
747 kcal	31.4 g	24.3 g	402 mg	3.6 mg	228 μg	0.71 mg	0.59 mg	35 mg	8.1 g	2.5 g	