



日	曜	献立	赤：血や肉になる	黄：熱や力となる	緑：調子をとのえる	栄養量
2	月	牛乳 ミルクロール チキンピカタ おからとツナのサラダ ポテトスープ	牛乳 鶏むね肉 凍結全卵 粉チーズ シュレッドチーズ おから ツナ缶 干ひじき	ミルクロール 薄力粉 じゃがいも	ブロッコリー カリフラワー にんじん キャベツ ホールコーン 玉ねぎ いんげん	エネルギー(kcal) 726 たんぱく質(g) 40.9 脂質(g) 27 食塩相当量(g) 2.7
3	火	牛乳 ひな祭り寿司 メンチカツだし巻き卵 サラダ添え なめこ汁	牛乳 だし巻卵 わかめ みそ	精白米 三温糖 米サラダ油	むぎ枝豆 にんじん 小松菜 キャベツ ブロッコリー カリフラワー りんご なめこ 大根	エネルギー(kcal) 743 たんぱく質(g) 25.7 脂質(g) 24.2 食塩相当量(g) 2.7
4	水	牛乳 ご飯 千種焼き いんげんごま和え 白和え めったかす汁	牛乳 鶏ひき肉 凍結全卵 干ひじき 焼き豆腐 豚肉 みそ	精白米 米粒麦 三温糖 米サラダ油 黒ごま さつまいも	玉ねぎ にんじん たけのこ水煮 トウモロコシ 乾しいたけ しょうが いんげん 小松菜 白菜 ねぎ	エネルギー(kcal) 732 たんぱく質(g) 31.1 脂質(g) 22.4 食塩相当量(g) 2.4
5	木	牛乳 ご飯 ふくらぎの辛味噌和え 和風サラダ 大根のみそ汁	牛乳 ふくらぎ みそ 赤みそ かまぼこ 切り干し昆布 うすあげ	精白米 米粒麦 揚げ油 三温糖 白ごま じゃがいも	ブロッコリー ミックスベジタブル キャベツ 小松菜 にんじん 大根 ねぎ	エネルギー(kcal) 781 たんぱく質(g) 29.3 脂質(g) 30.4 食塩相当量(g) 1.9
6	金	牛乳 オムカレー 石川の米粉deレモンチキン 切干大根のカミカミサラダ フルーツポンチ	牛乳 鶏むね肉 ツナ缶 切り干し昆布	精白米 米粒麦 じゃがいも 米粉 三温糖 上白糖	にんじん 玉ねぎ しめじ グリーンピース にんにく しょうが レモン ブロッコリー 切干大根 大豆もやし	エネルギー(kcal) 779 たんぱく質(g) 30.6 脂質(g) 19.7 食塩相当量(g) 2.6
9	月	牛乳 ミルクロール ミートボールンチュー キャベツとコーンのわかサラダ 手作りりんごゼリー	牛乳 魚肉ソーセージ ミートボール	ミルクロール じゃがいも 米サラダ油 三温糖 マカロニ 上白糖	玉ねぎ にんじん ブロッコリー トマト缶 キャベツ ホールコーン りんご レモン	エネルギー(kcal) 786 たんぱく質(g) 29.2 脂質(g) 26.9 食塩相当量(g) 3.4
10	火	牛乳 ご飯 魚の石垣フライで野菜添え 豆とポテトのサラダ 大根のみそ汁	牛乳 アジ 4種豆ミックス うすあげ みそ	精白米 米粒麦 薄力粉 かたくり粉 米粉 パン粉 白ごま 黒ごま 揚げ油 じゃがいも	キャベツ にんじん むぎ枝豆 玉ねぎ 大根 えのきたけ ねぎ	エネルギー(kcal) 784 たんぱく質(g) 32.4 脂質(g) 27.9 食塩相当量(g) 1.7
11	水	牛乳 ご飯 肉じゃが ごぼうサラダ 豆腐とわかめのかきたま汁 くだもの盛り合わせ	牛乳 豚肉 ちくわ 絹ごし豆腐 わかめ 凍結全卵 みそ	精白米 米粒麦 じゃがいも 米サラダ油 三温糖 白ごま	玉ねぎ にんじん いんげん ごぼう ブロッコリー ホールコーン ねぎ 甘夏みかん缶 いちご	エネルギー(kcal) 767 たんぱく質(g) 27.7 脂質(g) 23.6 食塩相当量(g) 2.5
12	木	牛乳 赤飯 MIXひとくちカツ ポコリ-のフルーツサラダ すまし汁 お祝いデザート	牛乳 豚肩ロース 鶏むね肉 絹ごし豆腐 だし昆布	赤飯 黒ごま アーモンド 薄力粉 かたくり粉 米粉 米サラダ油 パン粉 じゃがいも 花麩 さくらゼリー	ミックスベジタブル ブロッコリー キャベツ にんじん 玉ねぎ 小松菜 菜の花	エネルギー(kcal) 748 たんぱく質(g) 34.9 脂質(g) 18.8 食塩相当量(g) 2.5
16	月	牛乳 ミルクロール ポークンステーキ クルミ入り切干大根のサゲ 豆腐のスープ	牛乳 豚肉 ☆ロース 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 ビーマン 赤ビーマン 黄ビーマン 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
17	火	牛乳 青菜と枝豆ごはん 卵巻きのそぼろあんかけ もやしの和え物 豚汁	牛乳 だし巻卵 鶏ひき肉 魚肉ソーセージ 豚肉 木綿豆腐 みそ	精白米 米粒麦 梅がゆ 米サラダ油 白ごま 三温糖 かたくり粉 じゃがいも 上白糖	小松菜 むぎ枝豆 乾しいたけ しょうが ねぎ ミックスベジタブル もやし キャベツ にんじん 大根	エネルギー(kcal) 759 たんぱく質(g) 30.6 脂質(g) 23.8 食塩相当量(g) 2.2
18	水	牛乳 五目あんかけラーメン 焼きようぎ、ブロッコリー 春のフルーツ豆乳かん	牛乳 豚肉 紫イカ 学給ぎようぎ 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 パイン缶 黄桃缶 いちご	エネルギー(kcal) 740 たんぱく質(g) 32.3 脂質(g) 24.5 食塩相当量(g) 3.2
19	木	牛乳 麦ご飯 揚げ鶏の変わりあんからめ キャベツのおかか煮 根菜味噌汁	牛乳 若鶏むね うすあげ かつお節 焼き豆腐 みそ	精白米 米粒麦 三温糖 薄力粉 かたくり粉 さつまいも 揚げ油 米サラダ油 ごま油	ビーマン 赤ビーマン 黄ビーマン にんじん 大根 ごぼう ねぎ 乾しいたけ たけのこ 玉ねぎ しょうが にんにく キャベツ	エネルギー(kcal) 769 たんぱく質(g) 33.8 脂質(g) 23.8 食塩相当量(g) 2
23	月	牛乳 チョコ&きなこ焼パン 肉団子のトマトソースからめ グリーンサラダ クリームソンの豆乳スープ	牛乳 きな粉 寒天コンヤク 鶏ひき肉 豆乳	ミルクロール 米サラダ油 グラニュー糖 きび糖 スパゲティ はちみつ 米粉	いんげん にんじん 玉ねぎ ブロッコリー キャベツ きゅうり パイン缶 スイートコーン しめじ	エネルギー(kcal) 752 たんぱく質(g) 29.1 脂質(g) 25.1 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
758 kcal	31.5 g	25.2 g	427 mg	3.8 mg	232 μg	0.72 mg	0.63 mg	50 mg	9.2 g	2.6 g