



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
9	木	牛乳 お祝い赤飯 MIXフライ ごまあえ 豆腐のすまし汁 お祝いデザート	牛乳・ブラックタイガー アジ 絹ごし豆腐	アルファ化赤飯・黒ごま・薄力粉 かたくり粉・米粉・パン粉・揚げ油 じゃがいも・白ごま・三温糖 お祝いクレープ	ミックスベジタブル・小松菜・にんじん キャベツ・もやし・えのきたけ トウモロコシ	エネルギー(kcal) 784 たんぱく質(g) 30.5 脂質(g) 22.2 食塩相当量(g) 2.5
10	金	牛乳 ご飯 豚肉の生姜焼き 菜の花サラダ 竹輪とねぎのみそ汁	牛乳・豚肉・たまご ダイスチーズ ちくわ・みそ	精白米・米粒麦・米サラダ油 三温糖・かたくり粉・じゃがいも	玉ねぎ・にら・しょうが・ブロッコリー キャベツ・小松菜・にんじん ホールコーン・ねぎ	エネルギー(kcal) 762 たんぱく質(g) 31.6 脂質(g) 26.5 食塩相当量(g) 2.7
13	月	牛乳 ミルクロール 豆と肉団子のシチュー キャベツとコーンのマカロニサラダ くだもの盛り合わせ	牛乳・4種豆ミックス 魚肉ソーセージ	ミルクロール・じゃがいも 米サラダ油・三温糖・マカロニ	玉ねぎ・にんじん・エリンギ・トマト缶 ブロッコリー・キャベツ・ホールコーン 甘夏みかん缶 いちご 	エネルギー(kcal) 780 たんぱく質(g) 30 脂質(g) 25.8 食塩相当量(g) 3.4
14	火	牛乳 ご飯 厚焼き卵 スナックエンドウぞえ れんこんサラダ 里芋のみそしる	牛乳・鶏ひき肉・たまご 魚肉ソーセージ・絹ごし豆腐・みそ	精白米・米粒麦・米サラダ油 かたくり粉・白ごま・里芋	玉ねぎ・にんじん グリーンピース・スナップエンドウ れんこん・きゅうり・小松菜・ねぎ 乾しいたけ・キャベツ	エネルギー(kcal) 740 たんぱく質(g) 30 脂質(g) 25.8 食塩相当量(g) 2.2
15	水	牛乳 スパゲティナポリタン ポイルウインナー フルーツサラダ	牛乳・粉チーズ・ウインナー 寒天コンヤク	スパゲティ・はちみつ・米サラダ油 豆乳クリームバター フレンチポテト	にんじん・玉ねぎ・エリンギ・トマトソース にんにく・ピーマン・ブロッコリー キャベツ・きゅうり・干しぶどう 甘夏みかん缶	エネルギー(kcal) 762 たんぱく質(g) 31.2 脂質(g) 25.5 食塩相当量(g) 2.5
16	木	牛乳 ご飯 魚のピザ風 マカロニサラダ 高野豆腐とコーンのスープ	牛乳・アジ・シュレッドチーズ 豚ひき肉・高野豆腐 ロースハム	精白米・米粒麦・米サラダ油 マカロニ・三温糖	玉ねぎ・ピーマン・赤ピーマン・キャベツ にんじん・きゅうり・チンゲンサイ スイートコーン	エネルギー(kcal) 752 たんぱく質(g) 35.3 脂質(g) 21.5 食塩相当量(g) 2.4
17	金	牛乳 豚丼 小松菜とあげの煮びたし かきたま汁	牛乳・豚肉・うすあげ たまご・かまぼこ・だし昆布	精白米・米粒麦・かたくり粉 米サラダ油・三温糖・白ごま	玉ねぎ・ねぎ・しょうが・いんげん 乾しいたけ・白菜・小松菜・にんじん しめじ	エネルギー(kcal) 737 たんぱく質(g) 30.3 脂質(g) 25.7 食塩相当量(g) 2.2
20	月	牛乳 ミルクロール タンドリーチキン かぼちゃアーモンドサラダ 野菜スープ	牛乳・鶏むね肉・ヨーグルト 魚肉ソーセージ・ダイスチーズ 豚肉	ミルクロール・アーモンド	にんにく・ブロッコリー・かぼちゃ むき枝豆・ホールコーン・玉ねぎ キャベツ・にんじん・セロリ	エネルギー(kcal) 741 たんぱく質(g) 40.4 脂質(g) 29 食塩相当量(g) 2.7
21	火	牛乳 麦ご飯 麻婆豆腐 もやしナムル 卵と青菜の春雨スープ	牛乳・絹ごし豆腐・豚ひき肉 赤みそ・魚肉ソーセージ・たまご	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・しょうが・にんにく もやし・キャベツ・にんじん・トウモロコシ チンゲンサイ・えのきたけ	エネルギー(kcal) 746 たんぱく質(g) 30.4 脂質(g) 26.1 食塩相当量(g) 2.7
22	水	牛乳 ポークカレーライス キャベツの甘酢和え フルーツポンチ	牛乳・豚肉・わかめ	精白米・米粒麦・米サラダ油 じゃがいも・チャツネ・三温糖 カクテルゼリー・上白糖	にんじん・玉ねぎ グリーンピース・にんにく・しょうが キャベツ・トウモロコシ・みかん缶 パイナップル缶・黄桃缶・バナナ	エネルギー(kcal) 775 たんぱく質(g) 22.3 脂質(g) 20 食塩相当量(g) 2.1
23	木	牛乳 たけのご飯 魚の糎漬け焼き ごまあえ みそしる	牛乳・鶏もも肉 干ひじき・わかめ・みそ うすあげ・さば	精白米・米粒麦・白ごま・三温糖 里芋	たけのこ・にんじん・乾しいたけ 糸みつば・ほうれん草・もやし えのきたけ・ねぎ	エネルギー(kcal) 780 たんぱく質(g) 32.4 脂質(g) 34.2 食塩相当量(g) 3
24	金	牛乳 ご飯 煮込みハンバーグ ごまサラダ 芋とわかめのみそしる	牛乳・ちくわ うすあげ・わかめ みそ	精白米・米粒麦・三温糖・白ごま 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・小松菜・白菜・にんじん ねぎ	エネルギー(kcal) 734 たんぱく質(g) 29.9 脂質(g) 21.3 食塩相当量(g) 2.5
27	月	牛乳 ミルクロール チキンのトマト煮 スパゲティサラダ フルーツ豆乳杏仁	牛乳・鶏もも肉 魚肉ソーセージ	ミルクロール・じゃがいも 三温糖・スパゲティ やわらか豆乳デザート・上白糖	玉ねぎ・にんじん・ブロッコリー・トマト缶 キャベツ・パイナップル缶・みかん缶・レモン	エネルギー(kcal) 741 たんぱく質(g) 33.2 脂質(g) 23.7 食塩相当量(g) 2.5
28	火	牛乳 ご飯 メンチカツ&オムレツ 大豆入りひじき煮 豚汁	牛乳・大豆・干ひじき・豚肉 焼き豆腐・みそ メンチカツ オムレツ	精白米・米粒麦・三温糖	キャベツ・にんじん・ブロッコリー むき枝豆・大根・乾しいたけ・ねぎ	エネルギー(kcal) 760 たんぱく質(g) 30.9 脂質(g) 26.1 食塩相当量(g) 2.5
29	水	牛乳 かやくうどん 野菜かき揚げの中華あんかけ ミルクソフトゼリー	牛乳・だし昆布・鶏もも肉 うすあげ・さつまあげ	うどん・三温糖・ごま油・かたくり粉 ソフトゼリーの素 野菜かき揚げ	ねぎ・乾しいたけ・ほうれん草・もやし にんじん・いんげん・みかん缶 パイナップル缶・黄桃缶・バナナ	エネルギー(kcal) 738 たんぱく質(g) 29.9 脂質(g) 24.2 食塩相当量(g) 2.7
30	木	牛乳 チャーハン 切干大根のカミカミサラダ 木綿豆腐とわかめスープ ヨーグルト	牛乳・豚ひき肉・だし巻卵 ツナ缶・切り干し昆布・木綿豆腐 わかめ・ヨーグルト	精白米・米粒麦・米サラダ油 白ごま・ごま油・三温糖	玉ねぎ・にんじん・小松菜・乾しいたけ にんにく・しょうが・切干大根・もやし	エネルギー(kcal) 738 たんぱく質(g) 30.5 脂質(g) 27 食塩相当量(g) 1.9

\* 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
754 kcal	31.2 g	25.3 g	435 mg	4.0 mg	248 μg	0.72 mg	0.63 mg	41 mg	8.4 g	2.5 g