



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	木	牛乳 ご飯 若鶏のコンマヨネズ 焼き もやしの和え物 根菜みそしる	牛乳 鶏もも肉 若鶏むね ダイスチーズ かまぼこ うすあげ みそ	精白米 米粒麦 おつゆ麩 里芋	ホールコーン ブロッコリー もやし トウモロコシ にんじん 大根 ごぼう ねぎ	エネルギー(kcal) 741 たんぱく質(g) 34.4 脂質(g) 24.2 食塩相当量(g) 1.9
8	金	牛乳 ご飯 チキンカツ ごまキャベツ添え アーモンド和え 豚汁	牛乳 鶏むね肉 豚肉 みそ	精白米 米粒麦 薄力粉 かたくり粉 パン粉 揚げ油 白ごま 三温糖 アーモンド 里芋	キャベツ もやし 小松菜 しめじ 大根 ごぼう にんじん ねぎ しょうが	エネルギー(kcal) 743 たんぱく質(g) 35.2 脂質(g) 21.3 食塩相当量(g) 1.9
11	月	牛乳 ミルクロール 小松産トマトdeチキンスープ 煮 春キャベツとツナサラダ ヨーグルト	牛乳 鶏もも肉 オリーブ油漬けツナ缶 ヨーグルト	ミルクロール 米サラダ油 じゃがいも 三温糖	玉ねぎ にんじん しめじ トマト トマト缶 春キャベツ ブロッコリー 新たまねぎ きゅうり むき枝豆	エネルギー(kcal) 732 たんぱく質(g) 34.5 脂質(g) 28.2 食塩相当量(g) 2.7
12	火	牛乳 ご飯 鶏肉の梅みそ焼き マカロニサラダ けんちん汁	牛乳 鶏もも肉 赤みそ みそ ウインナー 木綿豆腐	精白米 米粒麦 マカロニ 白ごま 里芋 米サラダ油 ごま油	梅干 ブロッコリー キャベツ にんじん きゅうり ごぼう 乾しいたけ ねぎ	エネルギー(kcal) 731 たんぱく質(g) 32.4 脂質(g) 21.9 食塩相当量(g) 2
13	水	牛乳 五目焼きそば ブロッコリーサラダ 野菜ジュースゼリー	牛乳 豚肉 紫イカ短冊 むきえび 青のり粉 干ひじき	焼きそば用麺 米サラダ油 ごま油 白ごま 上白糖	キャベツ もやし にんじん ピーマン 乾しいたけ ブロッコリー むき枝豆 ホールコーン オレンジ飲料 みかん缶	エネルギー(kcal) 771 たんぱく質(g) 34.8 脂質(g) 28.7 食塩相当量(g) 2.7
14	木	牛乳 ご飯 魚の磯辺揚げ ゆで野菜 切干大根とササミのサラダ じゃがいものみそ汁	牛乳 さば 青のり粉 若鶏ささみ 干ひじき わかめ みそ	精白米 米粒麦 薄力粉 かたくり粉 米粉 揚げ油 三温糖 じゃがいも	しょうが キャベツ にんじん レモン 切干大根 きゅうり 玉ねぎ えのきたけ	エネルギー(kcal) 804 たんぱく質(g) 30.4 脂質(g) 31.4 食塩相当量(g) 2.2
15	金	牛乳 ご飯 凍み豆腐の揚げ煮 きんぴらごぼう 里芋と大根のみそ汁	牛乳 高野豆腐 豚ひき肉 さつまあげ うすあげ みそ	精白米 米粒麦 かたくり粉 米サラダ油 三温糖 白ごま 里芋	にんじん ほうれん草 ごぼう いんげん 乾しいたけ 大根 ねぎ	エネルギー(kcal) 771 たんぱく質(g) 33.1 脂質(g) 24.9 食塩相当量(g) 2.7
18	月	牛乳 ミルクロール チキンのタカヒレ 風船ソーテー クルミ入り切干大根のサラダ かきたまスープ	牛乳 鶏もも肉 若鶏むね肉 シュレッドチーズ 魚肉ソーセージ わかめ たまご	ミルクロール 米サラダ油 じゃがいも 割くるみ	キャベツ 玉ねぎ 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 水菜	エネルギー(kcal) 733 たんぱく質(g) 38.2 脂質(g) 30.8 食塩相当量(g) 3.2
19	火	牛乳 チキンカレーライス ひじきともやしのごま和え フルーツポンチ	牛乳 鶏もも肉 若鶏むね肉 ダイスチーズ 干ひじき ちくわ	精白米 米粒麦 米サラダ油 じゃがいも チャツネ	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 みかん缶 バイン缶 黄桃缶 バナナ	エネルギー(kcal) 783 たんぱく質(g) 28 脂質(g) 20.1 食塩相当量(g) 2.5
20	水	牛乳 ごはん ごぼう入ハンバーグきのこソース かぼちゃサラダ 打ち豆のみそ汁	牛乳 牛ひき肉 豚ひき肉 たまご 打ち豆 みそ	精白米 米粒麦 パン粉 アーモンド	玉ねぎ ごぼう しめじ えのきたけ 乾しいたけ いんげん かぼちゃ ミックスベジタブル 干しぶどう 白菜 にんじん ねぎ	エネルギー(kcal) 784 たんぱく質(g) 31.9 脂質(g) 25 食塩相当量(g) 2
21	木	牛乳 ご飯 肉じゃが 野菜サラダ かきたま汁	牛乳 豚肉 切り干し昆布 魚肉ソーセージ たまご	精白米 米粒麦 じゃがいも 米サラダ油 三温糖 おつゆ麩	玉ねぎ にんじん しょうが いんげん キャベツ きゅうり 乾しいたけ たけのこ えのきたけ 小松菜	エネルギー(kcal) 766 たんぱく質(g) 28.8 脂質(g) 25 食塩相当量(g) 1.7
22	金	牛乳 スタミナ丼 茹で野菜の梅肉和え すまし汁 ミルクソフトゼリー	牛乳 豚肉 絹ごし豆腐	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 花麩 ソフトゼリーの素	玉ねぎ には にんにく しょうが キャベツ にんじん いんげん 梅干 小松菜 えのきたけ みかん缶 バイン缶 黄桃缶 バナナ	エネルギー(kcal) 796 たんぱく質(g) 29.2 脂質(g) 24.3 食塩相当量(g) 2.1
24	日	飲むヨーグルト(牛乳なし) チキンライス オムレツ添え スパゲティサラダ コンソメジュリエット 手作りにんごゼリー	のむヨーグルトプレーン 鶏もも肉 魚肉ソーセージ オムレツ	精白米 米粒麦 米サラダ油 スパゲティ かたくり粉 上白糖	玉ねぎ ミックスベジタブル エリンギ ブロッコリー キャベツ にんじん トウモロコシ 大根 ねぎ セロリ りんご レモン	エネルギー(kcal) 749 たんぱく質(g) 25.6 脂質(g) 15.6 食塩相当量(g) 2.5
26	火	牛乳 三色そばろどんぶり イカメンチ ゆで野菜添え わかめ入りみそ汁	牛乳 鶏ひき肉 たまご わかめ みそ	精白米 米粒麦 三温糖 米サラダ油 サラダ油 じゃがいも おつゆ麩	しょうが ほうれん草 キャベツ にんじん 玉ねぎ	エネルギー(kcal) 769 たんぱく質(g) 33.8 脂質(g) 22.2 食塩相当量(g) 2.7
27	水	牛乳 レンズ豆入りスパゲティソース フレンチサラダ フルーツヨーグルト	牛乳 豚ひき肉 牛ひき肉 レンズまめ 大豆 粉チーズ ヨーグルト	スパゲティ 米サラダ油 薄力粉 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 にんじん エリンギ グリーンピース トマト缶 トマトソース ブロッコリー カリフラワー キャベツ きゅうり 干しぶどう レモン バナナ りんご缶 黄桃缶	エネルギー(kcal) 761 たんぱく質(g) 34.8 脂質(g) 24.9 食塩相当量(g) 1.6
28	木	牛乳 ご飯 手作りお肉のトマトソースかけ 揚げとキャベツのおかか煮 野菜とササミのスープ	牛乳 豚ひき肉 たまご うすあげ かつお節 鶏ささ身	精白米 米粒麦 豆乳クリームバター 三温糖 米サラダ油	玉ねぎ ミックスベジタブル トマト缶 トマトソース にんにく キャベツ 白菜 にんじん 小松菜	エネルギー(kcal) 752 たんぱく質(g) 33.6 脂質(g) 25.3 食塩相当量(g) 2.3
29	金	牛乳 ご飯 チキンムニエル ピーマン添え キャロットラペ 豆乳みそスープ	牛乳 鶏もも肉 豚肉 大豆 豆乳 みそ	精白米 米粒麦 薄力粉 豆乳クリームバター フレンチト 米サラダ油 はちみつ アーモンド	ピーマン 黄ピーマン 赤ピーマン にんじん トウモロコシ みかん缶 レモン 干しぶどう 玉ねぎ むき枝豆	エネルギー(kcal) 758 たんぱく質(g) 34.1 脂質(g) 22.6 食塩相当量(g) 1.8

* 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

☆ 平均給と栄養量 ☆										
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
761 kcal	32.5 g	24.5 g	411 mg	3.9 mg	262 μg	0.68 mg	0.61 mg	40 mg	8.8 g	2.3 g