

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	ミルクロール 防災食・蒸しパン ポークビーンズ ごぼうのカミカミサラダ 石川県産加賀しずく梨ゼリー	牛乳 豆乳 ウインナー 豚もも肉 大豆 4種豆ミックス オリーブ・ド・ツナ	ミルクロール 薄力粉 上白糖 ジャがいも 米サラダ油 バター いりごま白 石川県産加賀しずく梨ゼリー	ミックスベジタブル 玉ねぎ にんじん しめじ むき枝豆 にんにく トマト ごぼう 切干大根 いんげん	エネルギー(kcal) 755 たんぱく質(g) 32.9 脂質(g) 29.1 食塩相当量(g) 2.5
3	火	カレーライス 防災乾パンdeカツレツ サワーキャベツ アイスヨーグルト	牛乳 ダイスチーズ 鶏むね肉 豚ヒレ肉 海藻ミックス ロースハム スクールヨーグルトバナナ	精白米 ジャがいも 米サラダ油 薄力粉 かたくり粉 米粉 乾パン パン粉 上白糖	玉ねぎ にんじん にんにく しょうが トマト ブロッコリー キャベツ きゅうり	エネルギー(kcal) 811 たんぱく質(g) 36.2 脂質(g) 20.5 食塩相当量(g) 3.4
4	水	ご飯 魚のフライ ゆで野菜添え 切り干し大根の煮物 とり野菜汁	牛乳 あじ 高野豆腐 鶏もも肉 みそ	精白米 米粒麦 薄力粉 かたくり粉 米粉 パン粉 大豆油 上白糖	キャベツ にんじん 切干大根 乾しいたけ いんげん 白菜 にら	エネルギー(kcal) 816 たんぱく質(g) 35.8 脂質(g) 28.8 食塩相当量(g) 2.1
5	木	ご飯 青椒肉絲 しゅうまいとキャベツ 大根のスープ	牛乳 豚もも肉 シュウマイ うすあげ	精白米 米サラダ油 上白糖 ごま油 かたくり粉	玉ねぎ たけのこ水煮 ピーマン30 赤ピーマン 乾しいたけ しょうが にんにく キャベツ にら 大根 にんじん しめじ	エネルギー(kcal) 753 たんぱく質(g) 35.5 脂質(g) 25 食塩相当量(g) 3
6	金	タコライス 野菜スープ じわもんぶどうdeホッパホンチ	牛乳 牛ひき肉 牛ひき肉 豚ひき肉 木綿豆腐 ダイスチーズ 豆乳	精白米 米サラダ油 上白糖 ジャがいも カットゼリー あわせるゼリーマスカット	玉ねぎ 白菜 小松菜 赤ピーマン キャベツ にんじん ホールコーン 金沢産ぶどう 赤色系大粒ぶどう	エネルギー(kcal) 763 たんぱく質(g) 29 脂質(g) 23.1 食塩相当量(g) 2
9	月	スラッピージョーのセルフサンド 大根サラダ 豆腐とたまごのスープ	牛乳 牛ひき肉 豚ひき肉 クラッシュ大豆 ちくわ ほしひじき 卵 絹ごし豆腐	ミルクロール 米サラダ油 上白糖 フレンチポテト いりごま白	玉ねぎ にんじん トマト キャベツ 大根 むき枝豆 小松菜 乾しいたけ	エネルギー(kcal) 744 たんぱく質(g) 33.6 脂質(g) 29.2 食塩相当量(g) 3.1
10	火	ご飯 麻婆豆腐 大豆もやしナムル 春雨スープ	牛乳 絹ごし豆腐 豚ひき肉 赤みそ 卵	精白米 米粒麦 サラダ油 上白糖 かたくり粉 ごま油 いりごま白 はるさめ	ねぎ 赤ピーマン しょうが にんにく もやし だいずもやし トウモロコシ チンゲンサイ えのきたけ にんじん	エネルギー(kcal) 706 たんぱく質(g) 27.9 脂質(g) 23.6 食塩相当量(g) 2.8
11	水	揚げナスうどん レンコン入り肉団子と卵巻き 切干大根と豆のサラダ	牛乳 だし昆布 4種豆ミックス ほしひじき	うどん 米サラダ油 上白糖 かたくり粉 いりごま白	なす 大根おろし みょうが 水菜 ミックスベジタブル ブロッコリー 切干大根 にんじん むき枝豆	エネルギー(kcal) 732 たんぱく質(g) 34.6 脂質(g) 27.4 食塩相当量(g) 3.1
12	木	ご飯 魚の焼焼き かぼちゃサラダ添え もやしに炒め 打ち豆のみそ汁 キャンディチーズ	牛乳 赤魚 豚もも肉 打ち豆 みそ キャンディチーズ	精白米 米サラダ油	かぼちゃ むき枝豆 もやし にら にんじん 白菜 ねぎ	エネルギー(kcal) 728 たんぱく質(g) 37.5 脂質(g) 23.1 食塩相当量(g) 2.8
13	金	中華丼 金糸瓜のサラダ 中華風コーンスープ	牛乳 豚もも肉 むきえび 石川県産スルメイカ ほぐしささみ ほしひじき 卵	精白米 米粒麦 米サラダ油 ごま油 かたくり粉 上白糖	にんにく しょうが 白菜 たけのこ にんじん ねぎ 乾しいたけ そうめんかぼちゃ トウモロコシ 赤ピーマン とうもろこし 玉ねぎ	エネルギー(kcal) 740 たんぱく質(g) 38.7 脂質(g) 17.8 食塩相当量(g) 2.8
17	火	さつまいもご飯 月見ハンバーグ 野菜ソテー ブロッコリーのおかか和え すまし汁 お月見デザート	牛乳 だし昆布 ベーコン かつお節 絹ごし豆腐	精白米 さつまいも いりごま黒 バター 手まり麩 オレンジゼリー	玉ねぎ ほうれん草 にんじん ブロッコリー キャベツ えのきたけ ねぎ	エネルギー(kcal) 763 たんぱく質(g) 28.3 脂質(g) 20.2 食塩相当量(g) 2.6
18	水	ご飯 鶏のから揚げ ポテト添え キャベツのゆかり和え みそ汁	牛乳 鶏むね肉 切り干し昆布 かつお削り節 うすあげ みそ	精白米 かたくり粉 大豆油 フライドポテト いりごま白	しょうが いんげん キャベツ きゅうり 大根 にんじん ねぎ	エネルギー(kcal) 783 たんぱく質(g) 36.7 脂質(g) 28.1 食塩相当量(g) 2
19	木	ご飯 魚の南蛮漬け 里芋のそぼろ煮 豆のみそ汁	牛乳 あじ 鶏ひき肉 大豆 みそ	精白米 薄力粉 米サラダ油 上白糖 里芋 かたくり粉	玉ねぎ にんじん ピーマン30 しょうが いんげん 白菜 むき枝豆	エネルギー(kcal) 729 たんぱく質(g) 37 脂質(g) 17.1 食塩相当量(g) 2.5
20	金	ハヤシライス 豆腐サラダ りんごゼリー	牛乳 豚もも肉 豆腐 カットわかめ	精白米 米粒麦 サラダ油 バター すりごま白 上白糖	玉ねぎ しめじ にんにく 大根 にんじん ホールコーン りんご飲料 レモン果汁 りんご缶詰	エネルギー(kcal) 783 たんぱく質(g) 27.6 脂質(g) 21.6 食塩相当量(g) 2.1
24	火	ご飯 オムレットマトソースかけ ベイクドポテト添え キャロットラペ マカロニスープ	牛乳 豚ひき肉 卵 オリーブ ド ツナ	精白米 米粒麦 バター 上白糖 オリーブ油 フライドポテト アーモンド マカロニ	玉ねぎ ミックスベジタブル にんじん トウモロコシ 甘夏缶 レモン果汁 キャベツ むき枝豆	エネルギー(kcal) 850 たんぱく質(g) 33.3 脂質(g) 29.3 食塩相当量(g) 2.5
25	水	いなりうどん メンチカツ焼き野菜添え フルーツクリーム	牛乳 だし昆布 うすあげ カットわかめ 生クリーム プレーンヨーグルト	国内麦冷凍うどん 上白糖 オープンシート ごま油 いりごま白	ねぎ キャベツ にんじん パナナ パイナルミパウチ 黄桃ダイス	エネルギー(kcal) 769 たんぱく質(g) 29 脂質(g) 35.4 食塩相当量(g) 3
26	木	ご飯 さばの竜田揚げ 野菜添え 冬瓜のそぼろ煮 高野豆腐ときのこのみそ汁	牛乳 さば 鶏ひき肉 高野豆腐 みそ	精白米 米粒麦 かたくり粉 大豆油 上白糖	しょうが ブロッコリー トマト 冬瓜 いんげん 白菜 なめこ にんじん	エネルギー(kcal) 807 たんぱく質(g) 35.7 脂質(g) 30.8 食塩相当量(g) 2.2
27	金	ご飯 厚揚げのカレー煮 卵入りひじきサラダ 果物(なし)	牛乳 厚揚げ 豚もも肉 ほしひじき	精白米 米サラダ油 ジャがいも	玉ねぎ にんじん しめじ ねぎ しょうが むき枝豆 なし	エネルギー(kcal) 780 たんぱく質(g) 31.4 脂質(g) 26.1 食塩相当量(g) 1.4
30	月	ミルクロール 魚のムニエルタルタルソース ポテトサラダ 野菜スープ	牛乳 しろ鮭 卵 ロースハム	ミルクロール 薄力粉 バター ジャがいも	らっきょう甘酢漬 レモン果汁 パセリ いんげん にんじん ブロッコリー 国産レモン キャベツ 玉ねぎ ミックスベジタブル	エネルギー(kcal) 752 たんぱく質(g) 39.4 脂質(g) 28.2 食塩相当量(g) 3.3

* 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	脂肪	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
767 kcal	33.7 g	25.5 g	388 mg	4.1 mg	265 μg	0.81 mg	0.62 mg	42 mg	7.6 g	2.6 g