



| 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 |
|----|---|---|---|--|--|--|
| 1 | 金 | 牛乳 ご飯 鶏肉のオイマヨグラタン スパゲティサラダ、ブロッコリー コンソメジュリエヌ | 牛乳 鶏むね肉 ダイスチーズ オリーブ・ド・ツナ かまぼこ | 精白米 米サラダ油 小麦粉(薄力) じゃがいも スパゲティ 上白糖 | 玉ねぎ いんげん にんじん キャベツ ミックスベジタブル ブロッコリー 大根 セロリ | エネルギー(kcal) 771 たんぱく質(g) 35 脂質(g) 21.4 食塩相当量(g) 2.3 |
| 5 | 火 | 牛乳 ご飯 魚の石垣フライ かぶの甘酢漬け添え キャベツのおかかマヨ和え 揚げともやしのみそ汁 | 牛乳 さば かつお節 うすあげ みそ | 精白米 小麦粉(薄力) かたくり粉 米粉 いりごま(黒・白) パン粉 大豆油 上白糖 | しょうが かぶ実 にんじん キャベツ ブロッコリー カリフラワー ホールコーン かぶ葉 もやし | エネルギー(kcal) 807 たんぱく質(g) 33.1 脂質(g) 32.8 食塩相当量(g) 1.6 |
| 6 | 水 | 牛乳 かやくうどん 肉団子のあんからめ 蓮根とひじきのサラダ フルーツポンチ | 牛乳 鶏もも肉 さつまあげ うすあげ ほしひじき | 国内麦冷凍うどん 上白糖 かたくり粉 いりごま白 あわせるゼリーマスカット | にんじん 乾しいたけ ほうれん草 ねぎ れんこん むき枝豆 ホールコーン パイン缶 みかん缶 黄桃缶 バナナ | エネルギー(kcal) 757 たんぱく質(g) 36 脂質(g) 24.8 食塩相当量(g) 2.9 |
| 7 | 木 | 牛乳 ご飯 松風焼 青菜のお浸し添え 江戸っ子煮 かぶのすまし汁 | 牛乳 鶏ひき肉 豆乳 たまご みそ 大豆 牛肉 あられふかし | 精白米 パン粉 上白糖 けし | 玉ねぎ ソテーオニオン しょうが 小松菜 白菜 ごぼう にんじん 乾しいたけ かぶ実 かぶ葉 しめじ | エネルギー(kcal) 742 たんぱく質(g) 34.8 脂質(g) 21.4 食塩相当量(g) 2.6 |
| 8 | 金 | 牛乳 じゃこと卵のチャーハン あえもの もずくスープ ヨーグルト | 牛乳 鶏もも肉 たまご ロースハム 沖縄もずく 絹ごし豆腐 豚もも肉 ヨーグルト | 精白米 米粒麦 米サラダ油 いりごま白 ごま油 はるさめ 上白糖 りんごゼリー | 玉ねぎ ごぼう 乾しいたけ しょうが にんにく ブロッコリー キャベツ きゅうり にんじん にら | エネルギー(kcal) 779 たんぱく質(g) 34 脂質(g) 25.3 食塩相当量(g) 3 |
| 11 | 月 | 牛乳 ピザトースト ポテトミルクスープ フルーツポンチ | 牛乳 オリーブ・ド・ツナ シュレッドチーズ 鶏もも肉 | ミルクロール じゃがいも 米サラダ油 乾燥マッシュポテト カクテルゼリー | 玉ねぎ ピーマン 赤ピーマン ミックスベジタブル しめじ みかん缶 パイン缶 黄桃缶 | エネルギー(kcal) 767 たんぱく質(g) 31.2 脂質(g) 29.6 食塩相当量(g) 2.7 |
| 12 | 火 | 牛乳 ご飯 魚(さば)の味噌煮 白菜のレモン和え けんちん汁 | 牛乳 さば みそ 若鶏ささみ 切り干し昆布 木綿豆腐 | 精白米 上白糖 里芋 ごま油 | しょうが ごぼう 白菜 にんじん 国産レモン 大根 ねぎ 乾しいたけ | エネルギー(kcal) 755 たんぱく質(g) 36.2 脂質(g) 24.6 食塩相当量(g) 2 |
| 13 | 水 | 牛乳 鮭わかめごはん 凍み豆腐の揚げ煮 酢の物 豚汁 | 牛乳 鮭 わかめ 高野豆腐 石川県産スルメイカ 寒天コンヤク 豚肉 みそ | 精白米 いりごま白 かたくり粉 揚げ油 上白糖 | たけのこ にんじん いんげん キャベツ ブロッコリー 大根 ごぼう ねぎ しょうが | エネルギー(kcal) 733 たんぱく質(g) 33.6 脂質(g) 21.3 食塩相当量(g) 2.8 |
| 14 | 木 | 牛乳 ご飯 鶏のじぶ煮 れんこんの金平 ふかしのすまし汁 | 牛乳 鶏もも肉 豚肉 魚翅 | 精白米 米粒麦 小麦粉(薄力) 里芋 すだれ麩 上白糖 ごま油 いりごま白 | にんじん ほうれん草 れんこん 玉ねぎ えのきたけ みつば | エネルギー(kcal) 755 たんぱく質(g) 37.8 脂質(g) 16.5 食塩相当量(g) 2.3 |
| 15 | 金 | 牛乳 中島菜ごはん 厚焼き卵 人参の梅煮添え もやしのナムル 大根となめこのみそ汁 | 牛乳 豚ひき肉 たまご 絹ごし豆腐 みそ | 精白米 米粒麦 いりごま 上白糖 米サラダ油 ごま油 | 中島菜飯の素 キャベツ しょうが 玉ねぎ にんじん 乾しいたけ もやし 福井産梅干 だいずもやし トウモロコシ 大根 なめこ ねぎ 赤ピーマン | エネルギー(kcal) 738 たんぱく質(g) 32.2 脂質(g) 24.1 食塩相当量(g) 3 |
| 18 | 月 | 牛乳 ミルクロール 鶏肉のチーズ焼き しらす干しともやしのゴマサラダ カボチャのスープ | 牛乳 鶏むね肉 ダイスチーズ 豆乳 | ミルクロール ごま油 上白糖 いりごま白 米粉 | 玉ねぎ にんじん ホールコーン ブロッコリー もやし だいずもやし 赤ピーマン いんげん かぼちゃ かぼちゃペースト | エネルギー(kcal) 712 たんぱく質(g) 43.3 脂質(g) 23.6 食塩相当量(g) 3.1 |
| 19 | 火 | 牛乳 ご飯 すき焼き風煮 柿なます かき玉汁 | 牛乳 焼き豆腐 牛肉 切り干し昆布 たまご | 精白米 米粒麦 米サラダ油 上白糖 いりごま白 かたくり粉 | 白菜 ねぎ にんじん 乾しいたけ 大根 柿 ほうれん草 しめじ | エネルギー(kcal) 731 たんぱく質(g) 31.1 脂質(g) 21.8 食塩相当量(g) 2.5 |
| 20 | 水 | 牛乳 華卵うどん もやしのナムル デザート(ミニケーキ) | 牛乳 鶏もも肉 うすあげ 焼かまぼこ たまご ロースハム | 国内麦冷凍うどん 上白糖 かたくり粉 すりごま白 ごま油 メープル風味ミニケーキ | にんじん ねぎ 乾しいたけ しょうが 小松菜 もやし キャベツ ピーマン | エネルギー(kcal) 732 たんぱく質(g) 37.4 脂質(g) 26.8 食塩相当量(g) 3 |
| 21 | 木 | 牛乳 ご飯 鶏の塩から揚げ 添)キャベツとにんじん ひじき煮 なめこ汁 | 牛乳 鶏むね肉 うすあげ ほしひじき カットわかめ みそ | 精白米 かたくり粉 揚げ油 米サラダ油 上白糖 いりごま白 | しょうが キャベツ にんじん 切干大根 むき枝豆 大根 なめこ | エネルギー(kcal) 789 たんぱく質(g) 38.6 脂質(g) 26.1 食塩相当量(g) 2.3 |
| 22 | 金 | 牛乳 栗おこわ 魚の糀漬け焼き れんこんの梅肉和え かすじ | 牛乳 だし昆布 ぶり 豚もも肉 みそ | アルファ化赤飯 あつという米 くり いりごま黒50 上白糖 | れんこん きゅうり 梅干し 大根 にんじん ごぼう 小松菜 ねぎ | エネルギー(kcal) 729 たんぱく質(g) 33.6 脂質(g) 23.8 食塩相当量(g) 2.7 |
| 25 | 月 | 牛乳 ミルクロール 蓮根ハンバーグきのこソース ブロッコリーとりんごのサラダ コーンクリームスープ | 牛乳 牛ひき肉 豚ひき肉 たまご ロースハム | ミルクロール パン粉 上白糖 オリーブ油 アーモンド | ソテーオニオン れんこん 玉ねぎ しめじ 乾しいたけ キャベツ ブロッコリー りんご スイートコーン ホールコーン | エネルギー(kcal) 790 たんぱく質(g) 35 脂質(g) 32 食塩相当量(g) 3.3 |
| 26 | 火 | 牛乳 里芋ごはん鶏そぼろあんかけ 焼きさばカレー味 おひたし きのこ汁 | 牛乳 鶏ひき肉 焼きのり さば 絹ごし豆腐 だし昆布 | 精白米 米粒麦 里芋 上白糖 かたくり粉 小麦粉(薄力) | しょうが にんにく ほうれん草 にんじん 白菜 もやし しめじ えのきたけ ねぎ | エネルギー(kcal) 756 たんぱく質(g) 36.5 脂質(g) 23.7 食塩相当量(g) 2.7 |
| 27 | 水 | 牛乳 ご飯 麻婆豆腐 お魚ナゲット ブロッコリー 春雨スープ | 牛乳 絹ごし豆腐 豚ひき肉 赤みそ 鶏ひき肉 カットわかめ | 精白米 サラダ油 上白糖 かたくり粉 ごま油 はるさめ | ねぎ 赤ピーマン 乾しいたけ しょうが にんにく ブロッコリー 白菜 にんじん | エネルギー(kcal) 794 たんぱく質(g) 32.5 脂質(g) 26.8 食塩相当量(g) 3.2 |
| 28 | 木 | 牛乳 ご飯 鶏ちゃん(けいちゃん) 五郎島金時のレモン煮 白菜といかボールのスープ | 牛乳 鶏もも肉 みそ イカボール | 精白米 米サラダ油 上白糖 かたくり粉 ごま油 さつまいも | キャベツ にんじん にら にんにく 国産レモン 干しぶどう 白菜 しめじ ねぎ | エネルギー(kcal) 766 たんぱく質(g) 32.4 脂質(g) 18.2 食塩相当量(g) 1.8 |
| 29 | 金 | 牛乳 昆布と大豆のカレーライス 和え物 フルーツポンチ | 牛乳 刻み昆布 大豆 豚肉 ロースハム | 精白米 米粒麦 米サラダ油 じゃがいも チャツネ 無塩バター はるさめ 上白糖 ごま油 | にんじん 玉ねぎ ソテーオニオン ブロッコリー にんにく しょうが キャベツ きゅうり りんご バナナ みかん缶 パイン缶 黄桃缶 | エネルギー(kcal) 828 たんぱく質(g) 27.4 脂質(g) 21 食塩相当量(g) 2.6 |

* 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 |
|----------|--------|--------|--------|--------|--------|---------|---------|-------|-------|-------|
| 760 kcal | 34.5 g | 24.2 g | 379 mg | 3.0 mg | 262 μg | 0.73 mg | 0.66 mg | 42 mg | 7.3 g | 2.6 g |