



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 魚の糎漬け焼き れんこんの梅肉和え かすじる	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