

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	水	牛乳 赤飯 えびフライ&卵巻き ごまあえ 豆腐のすまし汁 デザート	牛乳 ブラックタイガー だし巻卵 豆乳 魚肉ソーセージ 絹ごし豆腐	アルファ化赤飯 黒ごま 白ごま 薄力粉 かたくり粉 米粉 パン粉 揚げ油 乾燥マッシュポテト バター 上白糖 石川県産加賀しずく梨ゼリー	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 豆苗	エネルギー(kcal) 780 たんぱく質(g) 31 脂質(g) 22.3 食塩相当量(g) 3
10	木	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 豚うでかた肉 ちくわ みそ	精白米 米サラダ油 上白糖 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) 702 たんぱく質(g) 28.5 脂質(g) 22.5 食塩相当量(g) 2.2
11	金	牛乳 小松産トマトたっぷり ハヤシライス ツナサラダ フルーツ豆乳杏仁	牛乳 豚うでかた肉 まぐろサラダ油漬 わかめ	精白米 米粒麦 薄力粉 米サラダ油 バター やわらか豆乳デザート 上白糖	玉ねぎ エリンギ トマト缶 トマト キャベツ ブロッコリー にんじん ホールコーン レモン パイン缶 りんご みかん缶	エネルギー(kcal) 775 たんぱく質(g) 25 脂質(g) 26.7 食塩相当量(g) 1.9
14	月	牛乳 ミルクロール そのままde野菜シチュー キャベツとコーンのマカロニサラダ 果物	牛乳 魚肉ソーセージ	ミルクロール ネオ麦ロール じゃがいも 上白糖 マカロニ	玉ねぎ ソテーオニオン にんじん ブロッコリー キャベツ ホールコーン 甘夏缶 いちご	エネルギー(kcal) 741 たんぱく質(g) 29.4 脂質(g) 24.9 食塩相当量(g) 3.2
15	火	牛乳 ご飯 厚焼き卵 スナップエンドウぞえ ごぼうサラダ 里芋のみそしる	牛乳 鶏ひき肉 卵 魚肉ソーセージ 絹ごし豆腐 みそ	精白米 米サラダ油 かたくり粉 白ごま 里芋	玉ねぎ にんじん 乾しいたけ キャベツ グリンピース スナップえんどう ごぼう きゅうり 小松菜 ねぎ	エネルギー(kcal) 734 たんぱく質(g) 31.2 脂質(g) 25.8 食塩相当量(g) 2.2
16	水	牛乳 スパゲティナポリタン ボイルワインナー フルーツサラダ	牛乳 粉チーズ ワインナー 寒天こんにゃく	スパゲティ 米サラダ油 バター フレンチポテト	にんじん 玉ねぎ エリンギ にんにく ピーマン ブロッコリー キャベツ きゅうり 干しうどう 甘夏缶	エネルギー(kcal) 715 たんぱく質(g) 29.9 脂質(g) 24.7 食塩相当量(g) 2.4
17	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 あじ ダイスチーズ 若鶏ささみ 豚ひき肉 高野豆腐	精白米 マカロニ 米サラダ油 上白糖	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 ホールコーン	エネルギー(kcal) 704 たんぱく質(g) 38.9 脂質(g) 20 食塩相当量(g) 2.3
18	金	牛乳 豚丼 小松菜とあげのおひたし かきたま汁	牛乳 豚うでかた肉 うすあげ 卵 かまぼこ だし昆布	精白米 米粒麦 米サラダ油 上白糖 かたくり粉 白ごま	玉ねぎ ねぎ しょうが いんげん 白菜 小松菜 にんじん しめじ	エネルギー(kcal) 720 たんぱく質(g) 30.7 脂質(g) 25.8 食塩相当量(g) 2.2
21	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 豚うでかた肉	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) 704 たんぱく質(g) 38.5 脂質(g) 26.1 食塩相当量(g) 2.4
22	火	牛乳 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 卵	精白米 米粒麦 米サラダ油 上白糖 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 豆苗 チンゲンサイ えのきたけ	エネルギー(kcal) 725 たんぱく質(g) 28.6 脂質(g) 23.8 食塩相当量(g) 2.7
23	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 豚うでかた肉 わかめ	精白米 米粒麦 米サラダ油 じゃがいも チャツネ 上白糖 カクテルゼリー	にんじん 玉ねぎ グリンピース にんにく しょうが キャベツ 豆苗 みかん缶 パイン缶 黄桃缶 バナナ	エネルギー(kcal) 773 たんぱく質(g) 23.6 脂質(g) 21 食塩相当量(g) 2.2
24	木	牛乳 ご飯 煮込みハンバーグ ごまあえ 豆腐とわかめのみそしる	牛乳 ちくわ 絹ごし豆腐 わかめ みそ	精白米 米粒麦 上白糖 バター	玉ねぎ しめじ トマト缶 ブロッコリー カリフラワー ほうれん草 白菜 にんじん えのきたけ ねぎ	エネルギー(kcal) 705 たんぱく質(g) 29.1 脂質(g) 19.5 食塩相当量(g) 2.6
25	金	牛乳 チャーハン 切干大根のカミカミサラダ 木綿豆腐とわかめのスープ ヨーグルト	牛乳 豚ひき肉 だし巻卵 ツナオリーブ油漬 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 上白糖 りんごゼリー	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 大豆もやし	エネルギー(kcal) 722 たんぱく質(g) 30 脂質(g) 26.4 食塩相当量(g) 2
29	火	牛乳 ご飯 メンチカツゆで野菜ぞえ 大豆入りひじき煮 豚汁	牛乳 大豆 ほしひじき 豚肉 焼き豆腐 みそ	精白米 上白糖	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) 729 たんぱく質(g) 30.2 脂質(g) 25.7 食塩相当量(g) 2.1
30	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	国内麦冷凍うどん 上白糖 ごま油 かたくり粉 ソフトゼリーの素	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 パイン缶 黄桃缶	エネルギー(kcal) 704 たんぱく質(g) 28.6 脂質(g) 23.5 食塩相当量(g) 2.6

* 海草類の分類について 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	
729 kcal	30.2 g	23.9 g	432 mg	3.3 mg	243 μg	0.58 mg	0.60 mg	36 mg	7.5 g	2.4 g	