

| 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 | 木 | 牛乳 たけのこご飯 魚の粋漬け焼き ごまあえ みそしる こどもの日デザート | 牛乳 鶏もも肉 うすあげ 秋鮭 ほしひじき わかめ みそ | 精白米 米粒麦 白ごま 上白糖 じゃがいも こどもの日デザート | たけのこ にんじん 乾しいたけ 糸みつば ほうれん草 もやし えのきたけ ねぎ | エネルギー(kcal) 701 たんぱく質(g) 36.5 脂質(g) 20.9 食塩相当量(g) 2.8 |
| 2 | 金 | 牛乳 ご飯 チキンカツ ごまキャベツ添え もやしのアーモンド和え 豚汁 | 牛乳 鶏むね肉 豚肉 みそ | 精白米 薄力粉 かたくり粉 パン粉 揚げ油 白ごま 上白糖 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) 718 たんぱく質(g) 36.1 脂質(g) 20.6 食塩相当量(g) 1.9 |
| 7 | 水 | 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 鶏むね肉 赤みそ みそ ロースハム 木綿豆腐 | 精白米 マカロニ 白ごま 里芋 米サラダ油 ごま油 | 福井梅干18.2% 10g 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) 715 たんぱく質(g) 38.8 脂質(g) 20.2 食塩相当量(g) 1.9 |
| 8 | 木 | 牛乳 ご飯 竹輪の変わり揚げ ゆで野菜 切干大根とササミのサラダ みそ汁 | 牛乳 スクールちくわ シュウマイ 青のり粉 若鶏ささみ ほしひじき わかめ みそ | 精白米 米粒麦 薄力粉 かたくり粉 米粉 白ごま 揚げ油 上白糖 じゃがいも | にんじん キャベツ 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) 714 たんぱく質(g) 28.4 脂質(g) 19.2 食塩相当量(g) 2.5 |
| 9 | 金 | 牛乳 スタミナ丼 茹で野菜の梅肉和え すまし汁 フルーツヨーグルト | 牛乳 豚もも肉 絹ごし豆腐 ヨーグルト | 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 花麩 | 玉ねぎ にら にんにく しょうが キャベツ にんじん いんげん 福井梅干18.2% 10g 小松菜 えのきたけ みかん缶 パイン缶 黄桃缶 | エネルギー(kcal) 737 たんぱく質(g) 33 脂質(g) 20.3 食塩相当量(g) 2.1 |
| 12 | 月 | 牛乳 ミルクロール 小松産トマトdeチキンのスープ煮 春キャベツとツナのサラダ ヨーグルト | 牛乳 鶏もも肉 オリーブ ド ツナ ソフール元気ヨーグルト | ミルクロール 米サラダ油 じゃがいも 上白糖 かたくり粉 りんごゼリー | 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) 738 たんぱく質(g) 34.8 脂質(g) 27.6 食塩相当量(g) 2.6 |
| 13 | 火 | 牛乳 ご飯 肉じゃが 野菜サラダ かきたま汁 | 牛乳 豚もも肉 切り干し昆布 魚肉ソーセージ 凍結全卵 | 精白米 じゃがいも 米サラダ油 上白糖 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 たけのこ水煮 えのきたけ 小松菜 | エネルギー(kcal) 718 たんぱく質(g) 31.2 脂質(g) 19.7 食塩相当量(g) 1.7 |
| 14 | 水 | 牛乳 五目焼きそば ひじき入りマヨサラダ 野菜ジュースゼリー | 牛乳 豚肉 石川県産スルメイカ むきえび 青のり粉 ほしひじき | 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) 777 たんぱく質(g) 34.2 脂質(g) 28.5 食塩相当量(g) 2.6 |
| 15 | 木 | 牛乳 ご飯 凍み豆腐の揚げ煮 きんぴらごぼう みそ汁 | 牛乳 高野豆腐 豚ひき肉 うすあげ みそ | 精白米 米粒麦 かたくり粉 オーブンシート 米サラダ油 上白糖 白ごま 里芋 | にんじん ほうれん草 乾しいたけ ごぼう いんげん 大根 ねぎ | エネルギー(kcal) 746 たんぱく質(g) 31.6 脂質(g) 23.9 食塩相当量(g) 2.4 |
| 16 | 金 | 牛乳 ご飯 チキンミエル ピーマンソテー添え 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 薄力粉 バター フレンチポテト 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 豆苗 みかん缶 レモン 干しうどん 玉ねぎ むき枝豆 | エネルギー(kcal) 759 たんぱく質(g) 37.5 脂質(g) 23.5 食塩相当量(g) 1.8 |
| 18 | 日 | 飲むヨーグルト チキンライス オムレツ添え マカロニサラダ コンソメジュリエンヌ りんごゼリー | 鶏もも肉 ロースハム | のむヨーグルト 精白米 米粒麦 米サラダ油 マカロニ 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 いんげん 大根 ねぎ セロリ すりおろしりんご りんご缶 | エネルギー(kcal) 745 たんぱく質(g) 25.9 脂質(g) 16.7 食塩相当量(g) 2.4 |
| 20 | 火 | 牛乳 ご飯 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 ダイスチーズ ほしひじき 魚肉ソーセージ | 精白米 米粒麦 米サラダ油 じゃがいも チャツネ 上白糖 | にんじん 玉ねぎ ソテーオニオン グリンピース にんにく しょうが もやし 小松菜 みかん缶 パイン缶 黄桃缶 バナナ | エネルギー(kcal) 776 たんぱく質(g) 27.9 脂質(g) 20.6 食塩相当量(g) 2.4 |
| 21 | 水 | 牛乳 ごはん ゴボウ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 パン粉 オーブンシート 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 干しうどん ミニトマト15 白菜 にんじん ねぎ | エネルギー(kcal) 771 たんぱく質(g) 32.4 脂質(g) 25 食塩相当量(g) 2 |
| 22 | 木 | 牛乳 ご飯 オムレツ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 凍結全卵 うすあげ かつお節 鶏ささ身 | 精白米 バター オーブンシート 上白糖 米サラダ油 | 玉ねぎ ミックスベジタブル キャベツ にんじん セロリ | エネルギー(kcal) 734 たんぱく質(g) 33.6 脂質(g) 25.1 食塩相当量(g) 2.4 |
| 23 | 金 | 牛乳 三色そぼろどんぶり イカメンチ ゆで野菜添え みそ汁 | 牛乳 鶏ひき肉 凍結全卵 わかめ みそ | 精白米 米粒麦 上白糖 米サラダ油 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) 731 たんぱく質(g) 33.9 脂質(g) 21.7 食塩相当量(g) 2.6 |
| 26 | 月 | 牛乳 ミルクロール 鶏のマーマレード焼き 豆腐サラダ カボチャのスープ | 牛乳 鶏もも肉 豆腐 わかめ 豆乳 | 1506に修正ミルクロール マーマレード 米サラダ油 白ごま 米粉 | グリーンアスパラ25 にんじん 大根 ホールコーン むき枝豆 トマト かぼちゃ 学給かぼちゃベスト 玉ねぎ パセリ | エネルギー(kcal) 739 たんぱく質(g) 37.2 脂質(g) 27.3 食塩相当量(g) 3.2 |
| 27 | 火 | 牛乳 ご飯 若鶏の味噌マヨネーズ焼き チャップチエ 芋とわかめのみそ汁 | 牛乳 鶏むね肉 みそ 牛ひき肉 豚ひき肉 わかめ | 精白米 はるさめ ごま油 上白糖 白ごま じゃがいも | キャベツ 赤ピーマン ホールコーン にんにく ごぼう にんじん 乾しいたけ たけのこ水煮 にら 小松菜 ねぎ | エネルギー(kcal) 728 たんぱく質(g) 33.5 脂質(g) 19.1 食塩相当量(g) 2.4 |
| 28 | 水 | 牛乳 シーフードスープスパゲティ ごぼうサラダ くだものゼリー(ぶどう) | 牛乳 シーフードミックス ベーコン 粉チーズ オリーブ ド ツナ | スパゲティ 米サラダ油 バター 薄力粉 白ごま Newグレープゼリー | キャベツ 玉ねぎ しめじ 赤ピーマン ごぼう きゅうり にんじん スイートコーン | エネルギー(kcal) 750 たんぱく質(g) 34.7 脂質(g) 25 食塩相当量(g) 1.7 |
| 29 | 木 | 牛乳 ご飯 魚の磯辺揚げ ゆで野菜 切干大根のサラダ みそしる | 牛乳 さば 青のり粉 若鶏ささみ ほしひじき わかめ みそ | 精白米 薄力粉 かたくり粉 米粉 揚げ油 上白糖 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) 768 たんぱく質(g) 30.7 脂質(g) 31.3 食塩相当量(g) 2.2 |
| 30 | 金 | 牛乳 ご飯 松風焼 青菜のお浸し添え 江戸っ子煮 豆腐ときのこのみそ汁 | 牛乳 鶏ひき肉 豆乳 凍結全卵 みそ 大豆 牛肉 だし昆布 絹ごし豆腐 | 精白米 パン粉 上白糖 けし | 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 しめじ えのきたけ ねぎ | エネルギー(kcal) 740 たんぱく質(g) 36.1 脂質(g) 22.8 食塩相当量(g) 2.5 |

* 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

| ☆ 今月の平均給与栄養量☆ | | | | | | | | | | |
|---------------|--------|--------|--------|--------|--------|---------|---------|-------|-------|-------|
| 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 |
| 740 kcal | 33.4 g | 23.0 g | 364 mg | 3.8 mg | 265 μg | 0.52 mg | 0.63 mg | 50 mg | 8.3 g | 2.3 g |