8月の給食献立表

令和2年度　　　　石川県立ろう学校

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
18	火	牛乳 ご飯　ふりかけ 厚揚げそぼろあんかけ 卵入りマカロニサラダ のっぺい汁	牛乳・厚揚げ・鶏ひき肉 鶏もも肉・うすあげ	精白米・米粒麦・上白糖 かたくり粉・マカロニ カロリーハーフマヨネーズ 里芋	冬瓜・にんじん・たけのこ水煮 しょうが・いんげん・キャベツ ごぼう・乾しいたけ	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) 771 たんぱく質(g) 32.5 脂質(g) 25.2 食塩相当量(g) 2.6
19	水	牛乳　ミルクロール ポークビーンズ 海藻とたまごのサラダ クレープ	牛乳・豚もも肉・大豆 海藻ミックス	ミルクロール・じゃがいも 上白糖・サラダ油 ｸﾚｰﾌﾟ	玉ねぎ・にんじん・むき枝豆 寒天こんにゃく きゅうり・黄ピーマン	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) 761 たんぱく質(g) 35.1 脂質(g) 24.6 食塩相当量(g) 3.0
20	木	牛乳　ご飯 カレー風味ムニエル 江戸っ子煮 小松菜のみそ汁 ヨーグルト	牛乳・あじ・大豆・牛もも肉 うすあげ・みそ・すき昆布 ヨーグルト	精白米・米粒麦・薄力粉 バター・サラダ油・上白糖	キャベツ・にんじん・ミニトマト たけのこ水煮・玉ねぎ 小松菜・ねぎ	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) 801 たんぱく質(g) 39.3 脂質(g) 23.2 食塩相当量(g) 2.3
21	金	牛乳　三色混ぜご飯 肉餃子　きゅうりサラダ 里芋のみそ汁 豆乳と野菜のマフィン	牛乳・肉餃子 ロースハム・みそ 鉄っこひじき・カットわかめ	精白米・米粒麦 カロリーハーフマヨネーズ 里芋 豆乳とお野菜のﾏﾌｨﾝ	ホールコーン・にんじん ブロッコリー きゅうり・キャベツ・もやし 玉ねぎ・小松菜	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) 770 たんぱく質(g) 22.7 脂質(g) 21.7 食塩相当量(g) 2.7
24	月	牛乳　ご飯 切干大根入りハンバーグ カラフル野菜 と豆腐のサラダ じゃがいもとなすのみそ汁	牛乳・牛ひき肉・豚ひき肉 牛乳・凍結全卵・豆腐 うすあげ・みそ	精白米・米粒麦・サラダ油 パン粉・上白糖 じゃがいも 	玉ねぎ・切干大根 カリフラワー・ホールコーン ブロッコリー・にんじん・きゅうり なす	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) 791 たんぱく質(g) 30.4 脂質(g) 28.6 食塩相当量(g) 2.1
25	火	牛乳　ご飯 若鶏の梅みそ焼き ほうれん草とじゃこのサラダ たぬき汁	牛乳・鶏もも肉・白みそ みそ・4種豆ミックス うすあげ	精白米・米粒麦・上白糖 じゃがいも カロリーハーフマヨネーズ 割ピーナッツ・里芋・ごま油	福井梅干し・ほうれん草 カリフラワー・赤ピーマン ホールコーン・ごぼう・にんじん ねぎ	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) 763 たんぱく質(g) 36.4 脂質(g) 22.4 食塩相当量(g) 2.6
26	水	牛乳　ミルク食パン チョコクリーム 白身魚のピカタ ブロッコリーと ささみのサラダ ジュリエンヌスープ	牛乳・白身魚・凍結全卵 ほぐしささみ	ミルク食パン チョコクリーム 薄力粉・オリーブ油 上白糖	キャベツ・ブロッコリー・きゅうり にんじん・ホールコーン・玉ねぎ セロリ・いんげん	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) 769 たんぱく質(g) 35.9 脂質(g) 30.9 食塩相当量(g) 3.1
27	木	牛乳 いかのペペロンチーノ もやしの中華サラダ タルト	牛乳・いか・ベーコン ほぐしささみ	スパゲティ・オリーブ油 ごま油・上白糖 いりごま白・タルト	キャベツ・にんじん・玉ねぎ にんにく・もやし・小松菜 赤ピーマン・きゅうり	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) 765 たんぱく質(g) 30.5 脂質(g) 29.4 食塩相当量(g) 2.3
28	金	牛乳 カレーライス カラフルサラダ 冷凍みかん	牛乳・豚もも肉 	精白米・米粒麦 じゃがいも・サラダ油 上白糖	玉ねぎ・にんじん・エリンギ むき枝豆・しょうが・にんにく ブロッコリー・キャベツ・トマト レモン果汁・冷凍みかん	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) 759 たんぱく質(g) 27.4 脂質(g) 20.1 食塩相当量(g) 2.9
31	月	牛乳　ご飯 カレイの竜田揚げ キャベツのレモン和え 豆腐のみそ汁 青のり小魚	牛乳・ロースハム 木綿豆腐・うすあげ・みそ	精白米・米粒麦・揚げ油 じゃがいも・いりごま白 上白糖	ブロッコリー・キャベツ にんじん・きゅうり・レモン レモン果汁・玉ねぎ・ねぎ	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) 762 たんぱく質(g) 35.3 脂質(g) 24.5 食塩相当量(g) 2.3

☆今月の平均給与栄養量☆

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
771 kcal	32.6 g	25.1 g	459 mg	4.5 mg	289 μg	0.75 mg	0.63 mg	48 mg	6.3 g	2.6 g

※献立は食材の入荷状況により、変更になる場合があります。
※主な食品は、栄養的な働きによって、3つのグループに分けています。
※給与栄養量は中学部以上（普通盛り）のめやすです。