



9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	
1	火	牛乳 ご飯入りカレー【備蓄】 オムレツ キャベツとささみのサラダ 春雨スープ	牛乳・ほぐしささみ・豚ひき肉 海藻ミックス	サラダ油・上白糖・はるさめ かたくり粉	ブロッコリー・にんじん・キャベツ ホールコーン・チンゲンサイ	エネルギー(kcal) 787 たんぱく質(g) 22.6 脂質(g) 39.0 食塩相当量(g) 3.8	
2	水	牛乳 バターロール ジャム 白身魚のピザ風 マカロニサラダ オニオンスープ	牛乳・白身魚・シュレッドチーズ ダイスチーズ・ロースハム	バターロール・ジャム じゃがいも・サラダ油・マカロニ カロリーハーフマヨネーズ	玉ねぎ・にんじん・ピーマン・乾しいたけ ブロッコリー・キャベツ・きゅうり・しめじ	エネルギー(kcal) 753 たんぱく質(g) 37.6 脂質(g) 25.5 食塩相当量(g) 4.1	
3	木	牛乳 ご飯 なすと豚肉のみそ炒め まいたけとあげの味噌汁 栗のムース	牛乳・豚もも・みそ・うすあげ	精白米・米粒麦・サラダ油・上白糖 ごま油・かたくり粉・くりのムース	なす・にんじん・ピーマン・玉ねぎ たけのこ水煮・しょうが・まいたけ・小松菜	エネルギー(kcal) 770 たんぱく質(g) 32.0 脂質(g) 27.1 食塩相当量(g) 2.1	
4	金	牛乳 中華丼 さかなのフライ わかめスープ ゼリー	牛乳・豚小間・むきえび・うずら卵 木綿豆腐・かたわかめ	精白米・米粒麦・サラダ油・ごま油 かたくり粉・揚げ油・ゼリー	しょうが・にんじん・たけのこ水煮 乾しいたけ・白菜・玉ねぎ・ねぎ 小松菜	エネルギー(kcal) 789 たんぱく質(g) 31.9 脂質(g) 23.9 食塩相当量(g) 3.2	
7	月	牛乳 ご飯 筑前煮 豆腐と卵のサラダ 里芋のみそ汁 梨	牛乳・鶏もも肉・豆腐Fe うすあげ・みそ	精白米・米粒麦・サラダ油・上白糖 ごま油・いりごま白・里芋	れんこん・ごぼう・にんじん・たけのこ水煮 乾しいたけ・いんげん・きゅうり・大根 ねぎ・なし	エネルギー(kcal) 760 たんぱく質(g) 33.5 脂質(g) 21.8 食塩相当量(g) 2.3	
8	火	牛乳 ご飯 ふりかけ きのこソースハンバーグ 五目きんぴら もやしとあげのみそ汁	牛乳・さつまあげ・うすあげ・みそ	精白米・米粒麦・サラダ油・上白糖 いりごま白・ごま油	しめじ・乾しいたけ・玉ねぎ・ブロッコリー ミニトマト・ごぼう・にんじん・いんげん もやし・ねぎ	エネルギー(kcal) 765 たんぱく質(g) 29.6 脂質(g) 26.2 食塩相当量(g) 2.7	
9	水	牛乳 ミルク食パン 鮭のムニエル マセドアンサラダ 野菜スープ お米deレモンマフィン	牛乳・さけ・ロースハム ダイスチーズ	ミルク食パン・薄力粉・サラダ油 バター・じゃがいも カロリーハーフマヨネーズ お米deレモンマフィン	ブロッコリー・きゅうり・にんじん ホールコーン・むき枝豆・玉ねぎ キャベツ	エネルギー(kcal) 747 たんぱく質(g) 37.0 脂質(g) 23.7 食塩相当量(g) 3.2	
10	木	牛乳 冷やしとりうどん ブロッコリーのサラダ ヨーグルト	牛乳・赤巻きかまぼこ・鶏むね肉 糸かつお・ヨーグルト	県産米粉うどん・上白糖・てんぷら粉 揚げ油・カロリーハーフマヨネーズ	しょうが・乾しいたけ・ねぎ・玉ねぎ ブロッコリー・カリフラワー ホールコーン	エネルギー(kcal) 776 たんぱく質(g) 44.6 脂質(g) 19.7 食塩相当量(g) 4.0	
11	金	牛乳 とうもろこしご飯 フレーク焼きチキン 青菜の梅和え キャベツのみそ汁 バナナのスティックケーキ	牛乳・鶏もも肉・みそ・粉チーズ 木綿豆腐	精白米・米粒麦・サラダ油 いりごま黒 カロリーハーフマヨネーズ コーンフレーク・パン粉 アーモンド粉・上白糖 お米deバナナのスティックケーキ	ホールコーン・トマト・小松菜・にんじん しめじ・キャベツ・玉ねぎ 梅干し・梅びしお	エネルギー(kcal) 795 たんぱく質(g) 32.4 脂質(g) 24.5 食塩相当量(g) 2.5	
14	月	牛乳 ご飯 ふりかけ 豚キムチ豆腐 春雨スープ フルーツのゼリーあえ	牛乳・豚もも肉・木綿豆腐	精白米・米粒麦・サラダ油・ごま油 上白糖・かたくり粉・はるさめ あわせのゼリーマスカット	白菜キムチ・白菜・ねぎ・たけのこ水煮 小松菜・にんじん・パイン・黄桃ダイス	エネルギー(kcal) 742 たんぱく質(g) 32.5 脂質(g) 17.5 食塩相当量(g) 2.3	
15	火	牛乳 ご飯 イカのチリソース パンサンスー 小松菜のみそ汁	牛乳・いか・凍結全卵 ロースハム・絹ごし豆腐・うすあげ みそ	精白米・米粒麦・薄力粉・揚げ油 サラダ油・上白糖・かたくり粉 はるさめ・ごま油	にんにく・しょうが・ねぎ・ブロッコリー キャベツ・きゅうり・にんじん・小松菜 玉ねぎ	エネルギー(kcal) 776 たんぱく質(g) 32.4 脂質(g) 26.7 食塩相当量(g) 2.3	
16	水	牛乳 ミルクロール マスタード風味煮 ほうれん草とツナのサラダ プリンタルト	牛乳・牛もも肉・まぐろサラダ油漬	ミルクロール・サラダ油・バター じゃがいも・上白糖・かたくり粉 プリンタルト	にんじん・玉ねぎ・いんげん・もやし ほうれん草・レモン果汁	エネルギー(kcal) 808 たんぱく質(g) 34.3 脂質(g) 29.6 食塩相当量(g) 2.5	
17	木	牛乳 ご飯 チキン南蛮 キャベツのレモン和え たまねぎのみそ汁	牛乳・鶏もも肉・凍結全卵・卵・みそ カットわかめ	精白米・米粒麦・薄力粉・揚げ油 上白糖・かたくり粉 カロリーハーフマヨネーズ	玉ねぎ・レモン果汁・ブロッコリー キャベツ・にんじん・きゅうり・レモン	エネルギー(kcal) 778 たんぱく質(g) 33.8 脂質(g) 25.7 食塩相当量(g) 2.9	
18	金	牛乳 ターメリックライス チリコンカン コーンサラダ ぶどう	牛乳・牛ひき肉・豚ひき肉 4種豆ミックス・ロースハム	精白米・米粒麦・マカロニ・薄力粉 サラダ油・バター・上白糖	玉ねぎ・にんじん・にんにく キャベツ・きゅうり・ぶどう ホールコーン	エネルギー(kcal) 772 たんぱく質(g) 25.9 脂質(g) 20.1 食塩相当量(g) 1.9	
21	月	敬老の日					
22	火	秋分の日					
23	水	牛乳 胚芽食パン スクランメンチカツ ごぼうごまサラダ にんじんポターージュ	牛乳・牛乳・調製豆乳	胚芽食パン・揚げ油・すりごま白	ブロッコリー・トマト・ごぼう・きゅうり ホールコーン・いんげん・にんじん にんじんペースト・玉ねぎ・パセリ	エネルギー(kcal) 768 たんぱく質(g) 27.7 脂質(g) 31.1 食塩相当量(g) 3.0	
24	木	牛乳 五目焼きそば 野菜しゅうまい 中華風サラダ ぶどうゼリー	牛乳・豚もも・いか・むきえび 野菜しゅうまい 青のり粉・海藻ミックス	中華めん・サラダ油・いりごま白 ごま油・すりごま白・ゼリー	にんじん・玉ねぎ・キャベツ・ピーマン ホールコーン きゅうり・ブロッコリー・にんにく	エネルギー(kcal) 762 たんぱく質(g) 30.0 脂質(g) 18.8 食塩相当量(g) 3.8	
25	金	牛乳 チキンカレーライス 海藻といかのごま風味サラダ	牛乳・鶏むね肉・いか 海藻ミックス	精白米・米粒麦・上白糖・じゃがいも サラダ油・いりごま白	玉ねぎ・にんじん・エリンギ・むき枝豆 しょうが・にんにく 寒天こんにやく・キャベツ・きゅうり・トマト	エネルギー(kcal) 772 たんぱく質(g) 30.2 脂質(g) 22.1 食塩相当量(g) 3.3	
28	月	牛乳 ご飯 豆腐のミートグラタン 豆と小松菜のごまサラダ コンソメスープ	牛乳・木綿豆腐・豚ひき肉 シュレッドチーズ・4種豆ミックス ベーコン・ほしひじき	精白米・米粒麦・サラダ油 いりごま白	しょうが・玉ねぎ・なす・赤ピーマン 黄ピーマン・にんじん・小松菜 ブロッコリー	エネルギー(kcal) 754 たんぱく質(g) 28.6 脂質(g) 28.0 食塩相当量(g) 2.3	
29	火	牛乳 ご飯 厚揚げのカレー煮 ごろごろ野菜サラダ りんごゼリー	牛乳・厚揚げ・豚もも肉 ダイスチーズ	精白米・米粒麦・じゃがいも サラダ油・上白糖・オリーブ油 アップフレッシュ	玉ねぎ・にんじん・しめじ・いんげん・トマト きゅうり・黄ピーマン・むき枝豆	エネルギー(kcal) 804 たんぱく質(g) 30.5 脂質(g) 25.5 食塩相当量(g) 2.4	
30	水	牛乳 キャロットパン ミートホールシチュー フレンチサラダ	牛乳・牛乳・調製豆乳 まぐろサラダ油漬	キャロットパン・じゃがいも・サラダ油 バター・薄力粉・上白糖・オリーブ油	玉ねぎ・にんじん・ブロッコリー・しめじ キャベツ・もやし・レモン果汁	エネルギー(kcal) 795 たんぱく質(g) 33.1 脂質(g) 29.8 食塩相当量(g) 3.0	

★ 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
774 kcal	32.0 g	25.3 g	413 mg	3.9 mg	337 μg	0.72 mg	0.67 mg	49 mg	6.7 g	2.9 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。

