



# 10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	木	【お月見献立】 牛乳 お月見ご飯 里芋コロッケ 青菜とあげのみそ汁 まんまる月ゼリー	牛乳・鶏もも肉 目玉焼き風まるおムレツ うすあげ・みそ	精白米・米粒麦・サラダ油 県産さといもコロッケ・揚げ油 まんまる月ゼリー	玉ねぎ・にんじん・ピーマン・むき枝豆 ブロッコリー・小松菜・もやし	エネルギー(kcal) 782 たんぱく質(g) 24.9 脂質(g) 22.8 食塩相当量(g) 2.3
2	金	牛乳 ご飯 魚の白焼揚げ焼き 切干大根のごま和え 豚汁 ブルーベリータルト	牛乳・さわら・ロースハム・豚もも肉 みそ・ほしひじき	精白米・米粒麦・上白糖 ブルーベリータルト	ブロッコリー・切干大根 もやし・きゅうり・にんじん・大根・ごぼう 乾しいたけ・ねぎ	エネルギー(kcal) 775 たんぱく質(g) 32.5 脂質(g) 23.4 食塩相当量(g) 2.4
5	月	牛乳 ご飯 ふりかけ 魚の酢豚風 青菜のおひたし かきたまスープ	牛乳・まぐろサラダ油漬・凍結全卵 カットわかめ	精白米・米粒麦・揚げ油・サラダ油 上白糖・かたくり粉・ごま油	玉ねぎ・にんじん・たけのこ水煮 乾しいたけ・ピーマン・しょうが・小松菜 えのきたけ・もやし・まいたけ	エネルギー(kcal) 775 たんぱく質(g) 30.2 脂質(g) 28.2 食塩相当量(g) 2.9
6	火	牛乳 ご飯 鶏のごま照り焼き 里芋の煮物 たまねぎのみそ汁	牛乳・鶏もも肉・厚揚げ・みそ	精白米・米粒麦・ごま油・いりごま黒 じやがいも カラーハーブ・フマヨネーズ・里芋 上白糖	しょうが・むき枝豆・トマト・にんじん いんげん・玉ねぎ・小松菜	エネルギー(kcal) 757 たんぱく質(g) 36.6 脂質(g) 21.0 食塩相当量(g) 2.5
7	水	牛乳 セサミトースト ツナとじゃがいものトマト煮 4種の豆サラダ	牛乳・まぐろサラダ油漬・豚もも肉 4種の豆サラダ	基準食パン・バター・いりごま白 練りごま白水あめ じやがいも・上白糖	にんじん・玉ねぎ・トマト・いんげん キャベツ・きゅうり・ブロッコリー	エネルギー(kcal) 766 たんぱく質(g) 34.3 脂質(g) 29.8 食塩相当量(g) 2.5
8	木	牛乳 ジャーチャー麺 もやしのナムル チーズタルト	牛乳・豚もも肉・みそ・赤みそ・卵 ロースハム・カットわかめ	フレンチ・サラダ油・上白糖・ごま油 いりごま白・チーズタルト	にんじん・乾しいたけ・たけのこ水煮 ピーマン・ねぎ・にんにく・しょうが・きゅうり もやし・黄ピーマン・トマト	エネルギー(kcal) 752 たんぱく質(g) 33.0 脂質(g) 28.2 食塩相当量(g) 2.9
9	金	牛乳 豚丼 ブロッコリーのおかまコ和え 大根となめこのみそ汁 お米のムース	牛乳・豚もも肉・糸かつお・絹ごし豆腐 みそ・きざみのり	精白米・米粒麦・サラダ油・上白糖 かたくり粉 カラーハーブ・フマヨネーズ お米のムース	玉ねぎ・にんじん・ねぎ・グリーンピース ブロッコリー・カリフラワー 大根・なめこ	エネルギー(kcal) 798 たんぱく質(g) 33.8 脂質(g) 23.9 食塩相当量(g) 2.6
12	月	牛乳 ご飯 厚揚げと大根のそぼろ煮 もやしのひじきの和え物 大学芋	牛乳・厚揚げ・鶏ひき肉 鉄っこひじき	精白米・米粒麦・サラダ油・上白糖 かたくり粉・いりごま白・さつまいも 揚げ油・三温糖・水あめ・いりごま黒	大根・乾しいたけ・にんじん・しょうが ほうれん草・もやし・しめじ	エネルギー(kcal) 789 たんぱく質(g) 26.2 脂質(g) 24.1 食塩相当量(g) 1.8
13	火	牛乳 ご飯 蓮根と鶏肉の辛子炒め 小松菜のごまあえ 豆腐のすまし汁	牛乳・鶏もも肉・絹ごし豆腐 カットわかめ	精白米・米粒麦・かたくり粉・揚げ油 上白糖・すりごま黒	れんこん・にんじん・むき枝豆・小松菜 もやし・乾しいたけ・みつば	エネルギー(kcal) 754 たんぱく質(g) 28.9 脂質(g) 24.5 食塩相当量(g) 2.6
14	水	牛乳 ミルク食パン トマトソースカツ コンソメスープ りんごのデザート	牛乳・豚もも肉・凍結全卵・さつまあげ	ミルク食パン・薄力粉・パン粉 揚げ油・オリーブ油・上白糖・バター りんごのデザート	トマト・玉ねぎ・にんにく・ブロッコリー キャベツ・にんじん・小松菜	エネルギー(kcal) 782 たんぱく質(g) 36.7 脂質(g) 30.1 食塩相当量(g) 3.2
15	木	牛乳 ご飯 ふりかけ 鮭の紅葉焼き 小松菜の酢味噌和え 利休汁	牛乳・さけ・焼かまぼこ・白みそ みそ・うすあげ	精白米・米粒麦 カラーハーブ・フマヨネーズ フレッシュポテト・上白糖 練りごま白	にんじんペースト・ブロッコリー・小松菜 きゅうり・大根・ごぼう・にんじん 乾しいたけ・ねぎ	エネルギー(kcal) 758 たんぱく質(g) 38.5 脂質(g) 24.4 食塩相当量(g) 2.5
16	金	牛乳 栗ごはん 野菜入りメンチカツ キャベツのチーズサラダ つぼん汁 ホワイトミニ	牛乳・ライスチーズ・鶏もも肉 焼き豆腐・スクールちくわ だし昆布	精白米・もち米・くり・いりごま黒 揚げ油・カラーハーブ・フマヨネーズ ホワイトミニ	ブロッコリー・キャベツ にんじん・きゅうり・大根・ごぼう 乾しいたけ・ねぎ	エネルギー(kcal) 796 たんぱく質(g) 26.3 脂質(g) 28.3 食塩相当量(g) 2.6
19	月	牛乳 ご飯 チキンピカタ 小松菜とじゃこのサラダ かまぼこのみそ汁 牛乳プリン	牛乳・鶏もも肉・凍結全卵・うすあげ みそ	精白米・米粒麦・薄力粉・ごま油 上白糖・北海道産牛乳プリン	ブロッコリー・小松菜・もやし・にんじん ホールコーン・むき枝豆・かぼちゃ 玉ねぎ・ねぎ	エネルギー(kcal) 773 たんぱく質(g) 38.0 脂質(g) 21.6 食塩相当量(g) 2.2
20	火	牛乳 ご飯 カレー風味ムニエル 豆とひじきのサラダ 大根のみそ汁	牛乳・魚・大豆・みそ 青のり粉・ほしひじき	精白米・米粒麦・薄力粉・バター スプレー油・じやがいも・上白糖 カラーハーブ・フマヨネーズ	ブロッコリー・トマト にんじん・小松菜・しめじ・大根・ねぎ	エネルギー(kcal) 788 たんぱく質(g) 29.0 脂質(g) 31.1 食塩相当量(g) 2.3
21	水	牛乳 パターロール ジャム 豆乳シチュー キャベツのサラダ りんご	牛乳・鶏もも肉・調製豆乳 ロースハム	バターロール・じやがいも・バター サラダ油・薄力粉・上白糖 いちごジャム	玉ねぎ・にんじん・エリンギ・ホールコーン キャベツ・きゅうり・りんご	エネルギー(kcal) 803 たんぱく質(g) 32.1 脂質(g) 27.3 食塩相当量(g) 3.0
22	木	牛乳 スバゲッティ・ミートソース れんこんのヨーグルトサラダ 果物ゼリー	牛乳・牛ひき肉・豚ひき肉・粉チーズ まぐろサラダ油漬 プレーンヨーグルト	スバゲッティ・オリーブ油・サラダ油 上白糖・カラーハーブ・フマヨネーズ 果物ゼリー	にんにく・玉ねぎ・にんじん・むき枝豆 れんこん・グリーンアスパラ・きゅうり	エネルギー(kcal) 782 たんぱく質(g) 30.2 脂質(g) 26.9 食塩相当量(g) 2.2
23	金	牛乳 秋野菜カレー 大根マヨサラダ	牛乳・豚もも肉	精白米・米粒麦・サラダ油 じやがいも カラーハーブ・フマヨネーズ	玉ねぎ・まいたけ・エリンギ・かぼちゃ にんじん・むき枝豆・しょうが・にんにく 大根・小松菜	エネルギー(kcal) 764 たんぱく質(g) 28.4 脂質(g) 21.5 食塩相当量(g) 3.0
26	月	牛乳 ご飯 すき焼き風煮 根菜汁 プリン	牛乳・牛もも肉・焼き豆腐・うすあげ みそ	精白米・米粒麦・サラダ油・上白糖 里芋・プリン	にんじん・玉ねぎ・ねぎ・大根・ごぼう	エネルギー(kcal) 790 たんぱく質(g) 30.8 脂質(g) 25.9 食塩相当量(g) 2.4
27	火	牛乳 ご飯 豚肉のしょうが焼き ブロッコリーとひじきのサラダ さつまいもの味噌汁	牛乳・豚もも肉・ロースハム うすあげ・みそ・ほしひじき	精白米・米粒麦・サラダ油・上白糖 かたくり粉・すりごま白・さつまいも	玉ねぎ・しょうが・キャベツ・ブロッコリー きゅうり・ホールコーン	エネルギー(kcal) 765 たんぱく質(g) 33.2 脂質(g) 24.0 食塩相当量(g) 2.4
28	水	【ハロウィン献立】 牛乳 ミルクロール かぼちゃグラタン 豆腐のスープ フルーツタルト	牛乳・ベーコン・鶏もも肉・牛乳 シュレッドチーズ・絹ごし豆腐 ホイップクリーム	ミルクロール・米粒麦・バター 薄力粉・タルト	かぼちゃ・玉ねぎ にんじん・むき枝豆・ブロッコリー しめじ・黄桃ダイス・パイナップル・みかん	エネルギー(kcal) 811 たんぱく質(g) 30 脂質(g) 30.3 食塩相当量(g) 2.8
29	木	牛乳 ご飯 鶏の照り焼き アーモンド入りスバゲッティサラダ 厚揚げのみそ汁	牛乳・鶏もも肉・厚揚げ・みそ	精白米・米粒麦・上白糖・スプレー油 フレッシュポテト・スバゲッティ アーモンドスライス カラーハーブ・フマヨネーズ	ブロッコリー・きゅうり・玉ねぎ・にんじん キャベツ・白菜	エネルギー(kcal) 768 たんぱく質(g) 35.2 脂質(g) 23.8 食塩相当量(g) 2.2
30	金	牛乳 わかめご飯 魚のバター醤油焼き 小松菜とりんごのサラダ えび団子のスープ ワッフル	牛乳・魚・ライスチーズ	精白米・米粒麦・薄力粉 スプレー油・かたくり粉 割くみ・上白糖・サラダ油 ごま油・ワッフル	玉ねぎ・いんげん・黄ピーマン・まいたけ にんにく・小松菜・にんじん・りんご ホールコーン・白菜・乾しいたけ・ねぎ	エネルギー(kcal) 748 たんぱく質(g) 34.9 脂質(g) 20.2 食塩相当量(g) 2.7

## ☆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
776 kcal	32.0 g	25.5 g	403 mg	4.2 mg	318 μg	0.76 mg	0.67 mg	42 mg	7.0 g	2.5 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。

