



# 11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:調子をとのえる	栄養量
2 月	牛乳 ご飯 松風焼き 青菜ともやしのおひたし 豆腐のみそ汁	牛乳・鶏ひき肉・みそ・ロースハム 糸かつお・絹ごし豆腐・うすあげ	精白米・米粒麦・サラダ油・パン粉 上白糖・いりごま黒・フレンチポテト	玉ねぎ・しょうが・小松菜・もやし・にんじん しめじ・ねぎ	エネルギー(kcal) 785 たんぱく質(g) 35.4 脂質(g) 28.0 食塩相当量(g) 2.4
3 火	牛乳 ご飯 さんまの蒲焼き風 いんげんとしらすのピーナツ和え 大根のみそ汁 豆乳とココアのデザート	牛乳・さんま・木綿豆腐・みそ 青のり粉 	精白米・米粒麦・かたくり粉・揚げ油 三温糖・いりごま白・じゃがいも 割ピーナツ・上白糖 豆乳とココアのデザート	しょうが・トマト・いんげん にんじん・キャベツ・大根・ねぎ	エネルギー(kcal) 770 たんぱく質(g) 26.2 脂質(g) 25.5 食塩相当量(g) 2.3
4 水	牛乳 食パン ジャム ごぼう入りハンバーグ ポテトミルクスープ	牛乳・牛もも肉・豚もも肉・牛乳 凍結全卵・ベーコン・調製豆乳	基準食パン・ブルーベリージャム サラダ油・パン粉・上白糖 じゃがいも・バター	玉ねぎ・ごぼう・しめじ・乾しいたけ キャベツ・トマト	エネルギー(kcal) 775 たんぱく質(g) 36.8 脂質(g) 26.9 食塩相当量(g) 3.2
5 木	牛乳 変わり炒飯 白身魚フリッター しらすのスープ ココアワッフル	牛乳・ロースハム・白身魚 ほしひじき	精白米・米粒麦・サラダ油・バター 揚げ油・ごま油・ココアワッフル	玉ねぎ・ピーマン・にんじん・ホールコーン ごぼう・切干大根・乾しいたけ ブロッコリー・ねぎ・もやし	エネルギー(kcal) 766 たんぱく質(g) 25.1 脂質(g) 26.1 食塩相当量(g) 2.4
6 金	振替休日(11/3)				
9 月	牛乳 ご飯 厚揚げ入り回鍋肉 かぼちゃと麩のみそ汁 フルーツポンチ	牛乳・豚もも肉・厚揚げ・みそ カットわかめ	精白米・米粒麦・サラダ油・三温糖 かたくり粉・ごま油・おつゆ麩 上白糖	キャベツ・ピーマン・赤ピーマン・しめじ ねぎ・しょうが・かぼちゃ・玉ねぎ パインチビット・みかん りんご・寒天こんにやく	エネルギー(kcal) 761 たんぱく質(g) 31.2 脂質(g) 21.1 食塩相当量(g) 2.3
10 火	牛乳 ご飯 さばの味噌煮 さつまいもサラダ 大根とわかめのみそ汁	牛乳・さば・みそ プレーンヨーグルト ロースハム カットわかめ	精白米・米粒麦・上白糖・さつまいも カロリー・ハーブマヨネーズ アーモンドスライス	ねぎ・しょうが・りんご・きゅうり・キャベツ トマト・大根・ブロッコリー	エネルギー(kcal) 799 たんぱく質(g) 30.6 脂質(g) 26.0 食塩相当量(g) 2.6
11 水	牛乳 バターロール ロールキャベツ 大根ツナサラダ ヨーグルト	牛乳・ベーコン・まぐろサラダ油漬 ヨーグルト	バターロール・じゃがいも・上白糖	にんじん・ブロッコリー・大根・むぎ枝豆 	エネルギー(kcal) 764 たんぱく質(g) 34.9 脂質(g) 25.2 食塩相当量(g) 3.1
12 木	牛乳 味噌ラーメン たまご入りひじきサラダ チョコレートタルト	牛乳・豚小間・みそ・ほしひじき	ラーメン・サラダ油・上白糖・ごま油 チョコレート	玉ねぎ・キャベツ・もやし・にんじん ホールコーン・にんにく・しょうが きゅうり	エネルギー(kcal) 747 たんぱく質(g) 29.5 脂質(g) 27.7 食塩相当量(g) 3.5
13 金	牛乳 ハヤシライス ほうれん草ともやしのサラダ	牛乳・牛もも肉・まぐろサラダ油漬	精白米・米粒麦・薄力粉・サラダ油 バター・上白糖	玉ねぎ・しめじ・グリーンピース・にんにく もやし・ほうれん草・にんじん・レモン果汁	エネルギー(kcal) 736 たんぱく質(g) 28.1 脂質(g) 22.9 食塩相当量(g) 2.7
16 月	牛乳 ご飯 おでん ひじきの白和え お米のタルト	牛乳・ちくわ・ウインナー うずら卵・絹ごし豆腐 ほしひじき	精白米・米粒麦・里芋・上白糖 新お米のタルト	大根・にんじん・小松菜 	エネルギー(kcal) 773 たんぱく質(g) 24.6 脂質(g) 24.3 食塩相当量(g) 2.4
17 火	牛乳 ご飯 ふりかけ 豚肉の利休揚げ キャベツのカレー風味サラダ もやしのみそ汁	牛乳・豚肉・みそ ほしひじき	精白米・米粒麦・てんぷら粉 いりごま白・揚げ油・サラダ油 上白糖	トマト・キャベツ・小松菜・にんじん ホールコーン・もやし・しめじ・ねぎ	エネルギー(kcal) 782 たんぱく質(g) 30.0 脂質(g) 27.0 食塩相当量(g) 2.3
18 水	牛乳 ミルク食パン 麦のドリア ブロッコリーのごまあえ 豆腐のコンソメスープ	牛乳・ベーコン・むきえび・鶏もも肉 牛乳・シュレッドチーズ・ロースハム 絹ごし豆腐	ミルク食パン・米粒麦・サラダ油 薄力粉・バター	玉ねぎ・にんじん・ホールコーン・エリンギ にんにく・ブロッコリー・カリフラワー いんげん	エネルギー(kcal) 779 たんぱく質(g) 33.3 脂質(g) 28.4 食塩相当量(g) 3.6
19 木	牛乳 ご飯 スパニッシュオムレツ 小松菜としらすのサラダ 豆乳みそ汁 青りんごゼリー	牛乳・凍結全卵・粉チーズ ウインナー・豚小間・調製豆乳・牛乳 みそ	精白米・米粒麦・じゃがいも オリーブ油 カロリー・ハーブマヨネーズ・サラダ油 上白糖・いりごま黒	玉ねぎ・にんじん・乾しいたけ ブロッコリー・きゅうり・小松菜・大根 しめじ	エネルギー(kcal) 781 たんぱく質(g) 31.0 脂質(g) 26.4 食塩相当量(g) 2.5
20 金	牛乳 きのご飯 幽庵焼 五色なます ごぼうとさつま揚げのみそ汁 お米のババロア	牛乳・鶏もも肉・魚 さつまあげ・みそ うすあげ だし昆布 	精白米・上白糖・いりごま黒 お米のババロア	しめじ・エリンギ・乾しいたけ にんじん・絹さや・ゆず皮・大根・きゅうり ごぼう・玉ねぎ	エネルギー(kcal) 798 たんぱく質(g) 34.6 脂質(g) 26.8 食塩相当量(g) 2.6
23 月	勤労感謝の日				
24 火	牛乳 ご飯 白身魚フライ かぼちゃのそぼろあんかけ ほうれん草のみそ汁	牛乳・魚・凍結全卵・鶏ひき肉 絹ごし豆腐・みそ	精白米・米粒麦・薄力粉・パン粉 揚げ油・上白糖・かたくり粉	キャベツ・ホールコーン・ミニトマト かぼちゃ・しょうが・グリーンピース ほうれん草・しめじ	エネルギー(kcal) 782 たんぱく質(g) 32.3 脂質(g) 21.6 食塩相当量(g) 2.4
25 水	牛乳 ミルクロール チョコクリーム ポークチーゼピカタ 豆腐と野菜のサラダ ミネストローネ	牛乳・豚もも肉・凍結全卵・粉チーズ ダイズ豆腐・ベーコン 	ミルクロール・チョコレート 薄力粉・上白糖・オリーブ油 マカロニ	青じそ・ブロッコリー・きゅうり・黄ピーマン むぎ枝豆・ホールコーン・にんにく・玉ねぎ にんじん・セロリ・トマト	エネルギー(kcal) 804 たんぱく質(g) 41.3 脂質(g) 28.1 食塩相当量(g) 2.7
26 木	牛乳 豆乳坦々風うどん キャベツの中華和え マフィン	牛乳・豚もも肉・調製豆乳・みそ ロースハム	国内麦冷凍うどん・サラダ油 練りごま白・すりごま白 上白糖・ごま油 メープルマフィン	乾しいたけ・もやし・にんにく しょうが・キャベツ・にんじん	エネルギー(kcal) 755 たんぱく質(g) 33.9 脂質(g) 29.4 食塩相当量(g) 3.0
27 金	牛乳 親子丼 キャベツのゆかり和え カエデの実	牛乳・鶏もも肉・凍結全卵	精白米・米粒麦・上白糖・かたくり粉 カエデの実	玉ねぎ・にんじん・グリーンピース・みつば キャベツ・きゅうり・黄ピーマン	エネルギー(kcal) 779 たんぱく質(g) 32.2 脂質(g) 22.4 食塩相当量(g) 1.8
30 月	牛乳 ご飯 鶏と野菜のアーモンドがらめ ブロッコリーサラダ 白菜のみそ汁	牛乳・鶏もも肉・ロースハム・みそ カットわかめ	精白米・米粒麦・米粉・揚げ油 サラダ油・上白糖 アーモンドスライス・オリーブ油	にんじん・ピーマン・黄ピーマン・玉ねぎ ブロッコリー・トマト・ホールコーン・白菜 まいたけ	エネルギー(kcal) 789 たんぱく質(g) 32.9 脂質(g) 28.3 食塩相当量(g) 2.5

## ☆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
775 kcal	31.8 g	25.9 g	398 mg	3.8 mg	281 μg	0.77 mg	0.70 mg	42 mg	6.2 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。

