



3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	月	【ひなまつり献立】 牛乳 鮭と大葉のちらし寿司 花型豆腐ハンバーグ 小松菜とツナのサラダ 豆腐のすまし汁 三色ゼリー	牛乳・鮭・凍結全卵 まぐろサラダ油漬・絹ごし豆腐 カットわかめ	精白米・上白糖・いりごま白 サラダ油・三色ゼリー	だし昆布・青じそ・絹さや・ブロッコリー もやし・小松菜・にんじん・レモン果汁 みつば・玉ねぎ	エネルギー(kcal) 800 たんぱく質(g) 37.4 脂質(g) 25 食塩相当量(g) 2.8	
2	火	牛乳 ご飯 すき焼き風煮 さつま汁 お米deガトーショコラ	牛乳・牛もも肉・焼き豆腐・鶏もも肉 みそ	精白米・米粒麦・サラダ油・上白糖 さつまいも・お米deガトーショコラ	にんじん・玉ねぎ・ねぎ・ごぼう 乾しいたけ	エネルギー(kcal) 817 たんぱく質(g) 31.6 脂質(g) 23.1 食塩相当量(g) 2.5	
3	水	牛乳 ナン ドライカレー カリフラワーとりんごのサラダ フルーツ豆乳杏仁	牛乳・豚ひき肉・レンズまめ 4種豆ミックス・ロースハム	ナン・薄力粉・サラダ油・上白糖 オリーブ油・やわらか豆乳デザート	にんにく・むき枝豆・玉ねぎ・にんじん セロリ・黄ピーマン・トマト カリフラワー・キャベツ・りんご パインチビット・みかん・黄桃ダイス	エネルギー(kcal) 811 たんぱく質(g) 31.3 脂質(g) 26.4 食塩相当量(g) 2.2	
4	木	牛乳 スパゲッティ・ナポリタン 野菜入りメンチカツ キャベツのごま風味サラダ	牛乳・ウインナー・粉チーズ ほぐしささみ	スパゲティ・オリーブ油・サラダ油 揚げ油・すりごま白	玉ねぎ・ピーマン・エリンギ・にんにく トマト・キャベツ・小松菜・にんじん	エネルギー(kcal) 831 たんぱく質(g) 29.8 脂質(g) 31.4 食塩相当量(g) 2.3	
5	金	牛乳 ビビンバ きゅうりツナサラダ 春の桃ゼリー	牛乳・牛もも肉・まぐろサラダ油漬	精白米・米粒麦・サラダ油・上白糖 ごま油・いりごま白 春の桃ゼリー	ねぎ・しょうが・たけのこ水煮 ぜんまい水煮国産・ほうれん草・もやし きゅうり・キャベツ・にんじん ホールコーン	エネルギー(kcal) 776 たんぱく質(g) 31.4 脂質(g) 23.4 食塩相当量(g) 2.1	
8	月	牛乳 ご飯 ほうれん草の卵焼き マカロニサラダ かぼちゃのみそ汁	牛乳・凍結全卵・豚ひき肉 ダイスチーズ・ロースハム・うすあげ みそ	精白米・米粒麦・サラダ油・上白糖 かたくり粉・マカロニ カロリーーフマヨネーズ	玉ねぎ・キャベツ・ほうれん草・しょうが きゅうり・にんじん・かぼちゃ・まいたけ	エネルギー(kcal) 804 たんぱく質(g) 32.9 脂質(g) 28.5 食塩相当量(g) 2.4	
9	火	牛乳 ご飯 魚のカレー風味ムニエル うどのマヨネーズサラダ 大根のかす汁 ミニエクレア	牛乳・魚・まぐろサラダ油漬 うすあげ・みそ	精白米・米粒麦・薄力粉・サラダ油 バター・ペンネ・オリーブ油 カロリーーフマヨネーズ ミニエクレア	ブロッコリー・にんにく・うど・キャベツ にんじん・きゅうり・大根・小松菜・ごぼう	エネルギー(kcal) 814 たんぱく質(g) 34.3 脂質(g) 27.2 食塩相当量(g) 1.9	
10	水	牛乳 ミルクロール 鶏のごま照り焼き キャベツとコーンのサラダ クラムチャウダー	牛乳・鶏もも肉・ベーコン 終売あさり生むき身・牛乳 調製豆乳	ミルクロール・ごま油・いりごま白 ペンネ・オリーブ油・じゃがいも バター・薄力粉	しょうが・ブロッコリー・ホールコーン キャベツ・小松菜・いんげん・にんじん 玉ねぎ・パセリ	エネルギー(kcal) 791 たんぱく質(g) 38.4 脂質(g) 27.4 食塩相当量(g) 3.6	
11	木	牛乳 赤飯 ひとくちカツ 青菜のおかか和え 沢煮椀 お祝いケーキ	牛乳・糸かつお・豚もも肉	赤飯・いりごま黒・揚げ油 オリーブ油・上白糖・バター いりごま白・お祝いケーキ	トマト・玉ねぎ・小松菜・もやし・にんじん たけのこ水煮・乾しいたけ・うど・ごぼう みつば	エネルギー(kcal) 824 たんぱく質(g) 29.7 脂質(g) 24.7 食塩相当量(g) 2.4	
12	金	卒業式					
15	月	牛乳 ご飯 豚肉と大豆の甘味噌がらめ 青菜と切干大根のおひたし あかもくのすまし汁 青のり小魚	牛乳・豚もも肉・大豆・みそ 絹ごし豆腐・あかもく	精白米・米粒麦・かたくり粉・揚げ油 三温糖・いりごま白	しょうが・にんにく・ブロッコリー・小松菜 もやし・にんじん・切干大根・ねぎ	エネルギー(kcal) 782 たんぱく質(g) 37.2 脂質(g) 23.2 食塩相当量(g) 2.6	
16	火	牛乳 ご飯 青椒肉絲 中華風海藻サラダ 中華スープ ヨーグルト	牛乳・牛もも肉・焼き豚・木綿豆腐 ソファル元気ヨーグルト 海藻ミックス	精白米・米粒麦・サラダ油・ごま油 上白糖・かたくり粉・すりごま白	ピーマン・黄ピーマン・赤ピーマン・玉ねぎ にんじん・たけのこ水煮・ねぎ・にんにく しょうが・ホールコーン きゅうり・ブロッコリー・小松菜	エネルギー(kcal) 783 たんぱく質(g) 33.6 脂質(g) 23.4 食塩相当量(g) 2.5	
17	水	牛乳 食パン ブラウンシチュー オムレツ 菜の花のイタリアンサラダ	牛乳・豚もも肉・ロースハム	食パン・サラダ油・じゃがいも オリーブ油・上白糖	玉ねぎ・にんじん・菜の花・黄ピーマン トマト・キャベツ・にんにく	エネルギー(kcal) 760 たんぱく質(g) 37.1 脂質(g) 27.1 食塩相当量(g) 4	
18	木	牛乳 ご飯 魚の竜田揚げ はりはり漬け 豆腐のみそ汁 豆乳デザート	牛乳・魚・絹ごし豆腐・みそ すき昆布	精白米・米粒麦・かたくり粉・揚げ油 上白糖・ごま油 豆乳デザート	しょうが・キャベツ・切干大根 にんじん・大根・小松菜	エネルギー(kcal) 777 たんぱく質(g) 29.3 脂質(g) 26.0 食塩相当量(g) 2.5	
19	金	牛乳 カレーライス 海藻とたこのサラダ お米のムース	牛乳・豚もも肉・まだこ 海藻ミックス	精白米・米粒麦・じゃがいも サラダ油・オリーブ油・上白糖 お米のムース	玉ねぎ・にんじん・エリンギ・むき枝豆 しょうが・にんにく 寒天こんにゃく・きゅうり	エネルギー(kcal) 830 たんぱく質(g) 28.3 脂質(g) 24.7 食塩相当量(g) 3.3	
22	月	牛乳 ご飯 魚の西京焼き うの花炒り煮 青菜のみそ汁 いちごプリン	牛乳・魚・白みそ・みそ・おから さつまあげ	精白米・米粒麦・サラダ油・上白糖 いちごプリン	ブロッコリー・にんじん・ごぼう・いんげん 乾しいたけ・小松菜・もやし・ねぎ	エネルギー(kcal) 798 たんぱく質(g) 32.6 脂質(g) 24.7 食塩相当量(g) 2.8	
23	火	牛乳 チキンライス 切干大根のサラダ ワンタンスープ ミニシュークリーム	牛乳・鶏もも肉	精白米・米粒麦・サラダ油・バター 上白糖・ワンタン皮・ミニシュークリーム	玉ねぎ・にんじん・ピーマン・むき枝豆 切干大根・ほしひじき・もやし・きゅうり 小松菜・乾しいたけ・ねぎ	エネルギー(kcal) 779 たんぱく質(g) 30 脂質(g) 20.7 食塩相当量(g) 2.6	
24	水	終業式					

☆ 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
799 kcal	32.8 g	25.4 g	413 mg	4.4 mg	330 μg	0.75 mg	0.66 mg	45 mg	6.7 g	2.7 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。

