



4月の給食献立表



令和3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	
学年始休業のためお休み（～4/7）							
8	木	新任式・入学式・始業式					
9	金	牛乳 赤飯 チキンカツ 菜の花のおかか和え すまし汁 お祝いゼリー	牛乳・鶏むね肉・凍結全卵 糸かつお・あられふかし カットわかめ	赤飯・いりごま黒・薄力粉 パン粉・揚げ油 いりごま白 お祝いいちごゼリー	トマト・菜の花・もやし・にんじん 大根・みつば	 エネルギー(kcal) 814 たんぱく質(g) 37.4 脂質(g) 23.6 食塩相当量(g) 2.3	
12	月	牛乳 ご飯 ふりかけ 厚揚げそぼろあんかけ 春野菜とマカロニのサラダ 里芋のみそ汁	牛乳・厚揚げ・鶏ひき肉 みそ・カットわかめ	精白米・米粒麦・上白糖 かたくり粉・マカロニ カロリーーフマヨネーズ 里芋	大根・にんじん・たけのこ水煮 しょうが・いんげん グリーンアスパラ・キャベツ 玉ねぎ	 エネルギー(kcal) 773 たんぱく質(g) 31.7 脂質(g) 24.0 食塩相当量(g) 2.6	
13	火	牛乳 ご飯 鮭の豆板揚げ 小松菜とツナのサラダ かぼちゃのみそ汁	牛乳・さけ みそ・まぐろサラダ油漬 うすあげ	精白米・米粒麦・上白糖	ブロッコリー・もやし・小松菜 にんじん・レモン果汁・かぼちゃ 玉ねぎ・しめじ	エネルギー(kcal) 787 たんぱく質(g) 36.8 脂質(g) 27.7 食塩相当量(g) 2.4	
14	水	牛乳 ミルクロール ジャム ポークビーンズ 海藻とたまごのサラダ ヨーグルト	牛乳・豚もも肉・大豆 ヨーグルト 海藻ミックス	ミルクロール ジャム・じゃがいも 上白糖・サラダ油	玉ねぎ・にんじん・むぎ枝豆 寒天こんにゃく きゅうり・黄ピーマン	エネルギー(kcal) 818 たんぱく質(g) 39.0 脂質(g) 22.6 食塩相当量(g) 3.1	
15	木	牛乳 五日焼きそば メンチカツ 中華風サラダ	牛乳・豚もも肉 シーフードミックス 青のり粉・海藻ミックス	中華めん・サラダ油 いりごま白・揚げ油 ごま油・すりごま白	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) 793 たんぱく質(g) 32.3 脂質(g) 28.6 食塩相当量(g) 3.6	
16	金	牛乳 カレーライス カラフルサラダ ミルクプリン	牛乳・豚もも肉 ロースハム	精白米・米粒麦 じゃがいも・サラダ油 上白糖 ミルクプリン	玉ねぎ・にんじん・エリンギ むぎ枝豆・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	エネルギー(kcal) 789 たんぱく質(g) 28.1 脂質(g) 21.2 食塩相当量(g) 3.1	
19	月	牛乳 ご飯 酢豚 きゅうりの磯和え きのこ汁	牛乳・豚もも肉・みそ 焼きのり	精白米・米粒麦 かたくり粉・揚げ油 サラダ油・上白糖	しょうが・玉ねぎ・にんじん たけのこ水煮・乾しいたけ ピーマン・きゅうり・キャベツ もやし・しめじ	エネルギー(kcal) 790 たんぱく質(g) 32.5 脂質(g) 23.5 食塩相当量(g) 2.7	
20	火	牛乳 ご飯 肉じゃが 大根なます 厚揚げとねぎのみそ汁 いちごゼリー	牛乳・豚もも肉・厚揚げ みそ	精白米・米粒麦 じゃがいも・サラダ油 上白糖・いりごま黒 いちごゼリー	玉ねぎ・にんじん・しょうが いんげん・大根・きゅうり・ねぎ しめじ	 エネルギー(kcal) 782 たんぱく質(g) 33.5 脂質(g) 17.7 食塩相当量(g) 2.6	
21	水	牛乳 食パン 白身魚のピザ風 アスパラ入りサラダ コーンスープ チーズタルト	牛乳・白身魚 シュレッドチーズ ダイスチーズ	食パン・じゃがいも サラダ油・上白糖 かたくり粉 チーズタルト	玉ねぎ・にんじん・ピーマン ミニトマト・ブロッコリー カリフラワー・キャベツ グリーンアスパラ ホールコーン	エネルギー(kcal) 816 たんぱく質(g) 37.4 脂質(g) 30.2 食塩相当量(g) 3.7	
22	木	牛乳 ご飯 回鍋肉 しゅうまい 中華スープ	牛乳・豚肩ロース しゅうまい	精白米・米粒麦 いりごま白・サラダ油 三温糖・ごま油・かたくり粉	キャベツ・チンゲンサイ にんじん・たけのこ水煮・しめじ ねぎ・しょうが・にんにく・玉ねぎ 乾しいたけ	エネルギー(kcal) 805 たんぱく質(g) 32.4 脂質(g) 27.4 食塩相当量(g) 2.7	
23	金	牛乳 親子丼 キャベツのゆかり和え ストロベリータルト	牛乳・鶏もも肉・凍結全卵	精白米・米粒麦・上白糖 かたくり粉 ストロベリータルト	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) 818 たんぱく質(g) 33.4 脂質(g) 23.9 食塩相当量(g) 2.3	
26	月	牛乳 ご飯 鶏の塩から揚げ ポテトサラダ 若竹汁 カップケーキ	牛乳・鶏もも肉 ロースハム カットわかめ	精白米・米粒麦 かたくり粉・揚げ油 じゃがいも カロリーーフマヨネーズ	ブロッコリー・ミニトマト・きゅうり にんじん・玉ねぎ・ホールコーン たけのこ水煮・みつば	 エネルギー(kcal) 800 たんぱく質(g) 32.1 脂質(g) 24.0 食塩相当量(g) 1.9	
27	火	牛乳 ご飯 魚の竜田揚げ キャベツのレモン和え 大根のみそ汁	牛乳・魚・ロースハム 木綿豆腐・うすあげ・みそ	精白米・米粒麦 かたくり粉・揚げ油 上白糖	しょうが・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・大根・ねぎ	エネルギー(kcal) 808 たんぱく質(g) 32.6 脂質(g) 31.7 食塩相当量(g) 2.3	
28	水	牛乳 ミルク食パン きなこクリーム タンドリーチキン ミネストローネ ブルーベリータルト	牛乳・鶏もも肉 プレーンヨーグルト ベーコン	ミルク食パン 黒豆きなこクリーム サラダ油・マカロニ オリーブ油・上白糖	にんにく・キャベツ・黄ピーマン 赤ピーマン・玉ねぎ・しめじ ブロッコリー・にんじん・セロリ トマト	エネルギー(kcal) 798 たんぱく質(g) 34.9 脂質(g) 30.2 食塩相当量(g) 2.8	
29	木	牛乳 スパゲッティ・ミートソース 花野菜とじゃこのサラダ ヨーグルトゼリー	牛乳・牛ひき肉・豚ひき肉 粉チーズ	スパゲティ・オリーブ油 サラダ油・上白糖 いりごま白 ヨーグルトゼリー	にんにく・玉ねぎ・にんじん むぎ枝豆・ブロッコリー カリフラワー・赤ピーマン ホールコーン	エネルギー(kcal) 797 たんぱく質(g) 31.4 脂質(g) 25.5 食塩相当量(g) 2.3	
30	金	振替休業日(4/29)					

☆ 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	33.7 g	25.5 g	416 mg	3.8 mg	292 μg	0.79 mg	0.68 mg	49 mg	6.5 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。

