



# 5月の献立表



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
6	木	牛乳 ご飯 豚大根 ぜんまいナムル じゃがいものみそ汁	牛乳・豚バラ肉・みそ	精白米・米粒麦・上白糖・ごま油 いりごま白・じゃがいも	大根・にんじん・いんげん・生ぜんまい もやし・きゅうり・玉ねぎ・しめじ	I科計 (kcal) 777 たんばく質(g) 24.6 脂質(g) 29.9 食塩相当量(g) 2.7
7	金	牛乳 中華丼 ブロッコリーのおかかマヨ和え きのこのスープ フルーツポンチ	牛乳・豚もも肉・むきえび・うすら卵 糸かつお	精白米・米粒麦・サラダ油・ごま油 かたくり粉 カロリーハーフマヨネーズ やわらか豆腐デザート・上白糖	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 ブロッコリー・(冷)カリフラワー・しめじ まいたけ・小松菜・パインチビット・りんご バナナ・みかん	I科計 (kcal) 771 たんばく質(g) 30.6 脂質(g) 19.3 食塩相当量(g) 2.8
10	月	牛乳 ご飯 切干大根入りハンバーグ カラフル野菜と豆腐のサラダ じゃがいもとなすの味噌汁	牛乳・牛ひき肉・豚ひき肉・牛乳 凍結全卵・豆腐Fe・うすあげ・みそ	精白米・米粒麦・サラダ油・パン粉 上白糖・じゃがいも	玉ねぎ・切干大根・(冷)カリフラワー ホールコーン・ブロッコリー・にんじん きゅうり・なす	I科計 (kcal) 808 たんばく質(g) 30.7 脂質(g) 28.3 食塩相当量(g) 2.1
11	火	牛乳 ご飯 若鶏の梅みそ焼き ほうれん草とじゃこのサラダ たぬき汁	牛乳・鶏もも肉・白みそ・みそ 4種豆ミックス・うすあげ	精白米・米粒麦・上白糖・じゃがいも カロリーハーフマヨネーズ 割ピーナッツ・里芋・ごま油	福井梅干し学給・ほうれん草 (冷)カリフラワー・赤ピーマン ホールコーン・ごぼう・にんじん・ねぎ	I科計 (kcal) 777 たんばく質(g) 36.5 脂質(g) 22 食塩相当量(g) 2.6
12	水	揚げパン 牛乳 ボークビーンズ(大豆) ブロッコリーとささみのサラダ ジュリエンスープ	きな粉・豚もも肉・大豆・ほくしささみ	基準コッパン・揚げ油・上白糖 じゃがいも・サラダ油・オリーブ油	玉ねぎ・にんじん・むき枝豆・ブロッコリー きゅうり・ホールコーン・セロリ・いんげん	I科計 (kcal) 715 たんばく質(g) 31.8 脂質(g) 23.8 食塩相当量(g) 3.3
13	木	牛乳 いかのバベロンチーノ もやしの中華サラダ いちごのクレープ	牛乳・紫いか・ベーコン・ほくしささみ	スパゲティ・オリーブ油・ごま油 上白糖・いりごま白・お祝いケーキ	キャベツ・にんじん・玉ねぎ・にんにく もやし・小松菜・赤ピーマン・きゅうり	I科計 (kcal) 763 たんばく質(g) 31.4 脂質(g) 27.4 食塩相当量(g) 2.4
14	金	牛乳 豆ご飯 ししゃもフライ 縮さや入りサラダ のっぺい汁 果物ゼリー	牛乳・ロースハム・鶏もも肉 うすあげ	精白米・揚げ油 カロリーハーフマヨネーズ・里芋 かたくり粉・石川県産粒小麦ゼリー	グリーンピース・だし昆布・キャベツ・縮さや もやし・大根・にんじん・ごぼう 乾しいたけ	I科計 (kcal) 826 たんばく質(g) 28.8 脂質(g) 27.9 食塩相当量(g) 3.2
17	月	牛乳 ご飯 チキンピカタ 大根ツナサラダ じゃがいもと青菜のみそ汁 豆腐プリンタルト	牛乳・鶏もも肉・凍結全卵 まぐろサラダ油漬・みそ	精白米・米粒麦・薄力粉・上白糖 じゃがいも お米de国産豆腐乳リソルト	ブロッコリー・大根・にんじん・きゅうり 玉ねぎ・小松菜	I科計 (kcal) 792 たんばく質(g) 35 脂質(g) 23.3 食塩相当量(g) 2.1
18	火	牛乳 ご飯 カレー風味ムニエル 江戸っ子煮 小松菜のみそ汁	牛乳・さば・大豆・牛もも肉・うすあげ みそ	精白米・米粒麦・薄力粉・バター サラダ油・上白糖	キャベツ・にんじん・ミニトマト たけのこ水煮・玉ねぎ・すき昆布・小松菜 ねぎ	I科計 (kcal) 799 たんばく質(g) 36.3 脂質(g) 28.6 食塩相当量(g) 2.3
19	水	牛乳 基準食パン ドライカレー キャベツのサラダ フルーツ豆腐杏仁	牛乳・豚ひき肉・レンズまめ 4種豆ミックス	基準食パン・薄力粉・サラダ油 上白糖・カロリーハーフマヨネーズ やわらか豆腐デザート	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・キャベツ きゅうり・ホールコーン・パインチビット 黄桃ダイス	I科計 (kcal) 805 たんばく質(g) 29.7 脂質(g) 26.7 食塩相当量(g) 3.3
20	木	牛乳 ご飯 ふりかけ 豚肉の三色巻き 短冊入り野菜ナムル コーンスープ	牛乳・豚ロース・まぐろサラダ油漬	精白米・米粒麦・じゃがいも・薄力粉 サラダ油・上白糖・ごま油 かたくり粉	にんじん・いんげん・ブロッコリー・もやし きゅうり・ほしひじき・ホールコーン にんにく・アイトマト・玉ねぎ・菜ねぎ	I科計 (kcal) 777 たんばく質(g) 34.6 脂質(g) 21.7 食塩相当量(g) 2.7
21	金	牛乳 ソースカツ丼 青菜のピーナッツ和え たまねぎのみそ汁	牛乳・豚ヒレ・凍結全卵・みそ	精白米・米粒麦・薄力粉・パン粉 揚げ油・上白糖・三温糖 割ピーナッツ	キャベツ・赤ピーマン・小松菜・きゅうり にんじん・玉ねぎ・乾しいたけ	I科計 (kcal) 794 たんばく質(g) 32.7 脂質(g) 23.6 食塩相当量(g) 3
23	日	牛乳 カレーライス 4種豆とチーズのサラダ	牛乳・豚もも肉・4種豆ミックス ダイスチーズ	精白米・米粒麦・じゃがいも サラダ油	玉ねぎ・にんじん・エリンギ・むき枝豆 しょうが・にんにく・キャベツ・きゅうり ほしひじき	I科計 (kcal) 788 たんばく質(g) 29.3 脂質(g) 22.6 食塩相当量(g) 3.1
25	火	牛乳 ご飯 チャブチエ 野菜春巻 中華スープ タルト	牛乳・豚もも肉・野菜春巻・豆腐Fe	精白米・米粒麦・はるさめ・ごま油 上白糖・いりごま白・揚げ油 お米de国産豆腐乳リソルト	キャベツ・にんじん・小松菜・玉ねぎ しめじ・にんにく・(冷)カリフラワー えのきだけ・ねぎ	I科計 (kcal) 831 たんばく質(g) 24.7 脂質(g) 24.4 食塩相当量(g) 2.2
26	水	牛乳 ミルクロール かぼちゃグラタン キャベツとささみのサラダ きのこスープ	牛乳・ベーコン・鶏もも肉・牛乳 シュレッドチーズ・ほくしささみ	ミルクロール・バター・薄力粉 ごま油	かぼちゃ・玉ねぎ・にんじん・むき枝豆 キャベツ・黄ピーマン・ホールコーン しめじ・まいたけ・乾しいたけ・ねぎ	I科計 (kcal) 778 たんばく質(g) 32.1 脂質(g) 30.9 食塩相当量(g) 3.3
27	木	牛乳 長崎ちゃんぽん ミートボールのあんからめ タルト	牛乳・豚もも肉・むきえび 赤巻さかまぼこ	ラーメン・サラダ油・かたくり粉 上白糖・Newチーズタルト	玉ねぎ・キャベツ・もやし・にんじん 乾しいたけ・ねぎ・しょうが・ブロッコリー	I科計 (kcal) 803 たんばく質(g) 35.8 脂質(g) 27.6 食塩相当量(g) 3.7
28	金	牛乳 いわしの蒲焼き丼 いんげんとササミの梅和え 沢煮焼	牛乳・いわし・ほくしささみ・豚ロース	精白米・米粒麦・かたくり粉・揚げ油 三温糖・上白糖・いりごま白	しょうが・青のり粉・いんげん・にんじん キャベツ・福井梅干し学給・梅びしお たけのこ水煮・生しいたけ・うど・ごぼう みつば	I科計 (kcal) 770 たんばく質(g) 30.7 脂質(g) 24.7 食塩相当量(g) 2.8
31	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	精白米・米粒麦・かたくり粉・揚げ油 じゃがいも カロリーハーフマヨネーズ・手まり麩 新米粉のカップケーキ	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 カットわかめ・みつば	I科計 (kcal) 800 たんばく質(g) 32.1 脂質(g) 24 食塩相当量(g) 1.9

### ★ 平均給と栄養量 ★

エネルギー	たんばく質	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
787 kcal	31.5 g	25.4 g	358 mg	3.6 mg	296 μg	0.83 mg	0.62 mg	47 mg	6.8 g	2.8 g