



# 10月の給食献立表



平成31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	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	精白米・米粒麦・薄力粉・バター じゃがいも・上白糖 カロリー・ハーファマヨネーズ	青のり粉・ブロッコリー・ミニトマト ほしひじき・にんじん・小松菜・しめじ 大根・ねぎ	エネルギー(kcal) 783 たんぱく質(g) 29.1 脂質(g) 30.6 食塩相当量(g) 2.3	
2	水	牛乳 バターロール 豆乳シチュー キャベツのフレンチサラダ 果物	牛乳・鶏もも肉・豆乳・ロースハム	バターロール・じゃがいも・バター サラダ油・薄力粉・上白糖	玉ねぎ・にんじん・エリンギ・ホールコーン パセリ・キャベツ・きゅうり・りんご	エネルギー(kcal) 765 たんぱく質(g) 32.3 脂質(g) 26.1 食塩相当量(g) 2.9	
3	木	牛乳 ジャージャー麺 もやしのナムル 洋梨のタルト	牛乳・豚もも肉・みそ・赤みそ・卵 ロースハム	ラーメン・サラダ油・上白糖・ごま油 いりごま白・洋梨のタルト	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 カットわかめ・もやし・黄ピーマン・トマト	エネルギー(kcal) 764 たんぱく質(g) 32.2 脂質(g) 28.9 食塩相当量(g) 3	
4	金	牛乳 豚丼 ブロッコリーのおかかマヨ和え 大根となめこのみそ汁	牛乳・豚もも肉・系かつお・絹ごし豆腐 みそ	精白米・米粒麦・サラダ油・上白糖 かたくり粉 カロリー・ハーファマヨネーズ	玉ねぎ・にんじん・ねぎ・グリーンピース きざみのり・ブロッコリー・カリフラワー 大根・なめこ	エネルギー(kcal) 739 たんぱく質(g) 33.1 脂質(g) 19.6 食塩相当量(g) 2.5	
7	月	牛乳 ご飯 厚揚げと大根のそぼろ煮 もやしの佃煮あえ 大学芋	牛乳・厚揚げ・鶏ひき肉 あさり佃煮	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	エネルギー(kcal) 807 たんぱく質(g) 27.4 脂質(g) 24.7 食塩相当量(g) 1.9	
8	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	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・ほしひじき・ホールコーン	エネルギー(kcal) 769 たんぱく質(g) 33.2 脂質(g) 24.4 食塩相当量(g) 2.5	
9	水	牛乳 食パン ジャコ チキンピカタ 小松菜とじゃこのサラダ ポテトと野菜のスープ お米deメープルマフィン	牛乳・鶏もも肉・凍結全卵 しらす干し・さつまあげ	食パン・ブルーベリージャム 薄力粉・ごま油・上白糖・じゃがいも お米deメープルマフィン	ブロッコリー・小松菜・もやし・にんじん ホールコーン・むぎ枝豆・玉ねぎ いんげん	エネルギー(kcal) 778 たんぱく質(g) 40.5 脂質(g) 22.4 食塩相当量(g) 3.3	
10	木	牛乳 スパゲッティ・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	スパゲティ・オリーブ油・サラダ油 上白糖・カロリー・ハーファマヨネーズ 果物ゼリー	にんにく・玉ねぎ・にんじん・むぎ枝豆 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) 2.4	
11	金	牛乳 わかめごはん 梅しそ風味メンチカツ 青菜のアーモンド和え 鶏キャベツみそ汁 チョコクレープ	牛乳・鶏もも肉・みそ	精白米・米粒麦 大葉梅肉メンチカツ・揚げ油 アーモンド粉・上白糖 フレスクレープチョコ	混ぜ込みわかめ・ブロッコリー・小松菜 にんじん・しめじ・キャベツ・玉ねぎ・ごぼう	エネルギー(kcal) 769 たんぱく質(g) 30.5 脂質(g) 24.2 食塩相当量(g) 2.8	
14	月	体育の日					
15	火	牛乳 ご飯 鶏のごま照り焼き 里芋の煮物 野菜スープ	牛乳・鶏もも肉・厚揚げ・ベーコン	精白米・米粒麦・ごま油・いりごま黒 じゃがいも カロリー・ハーファマヨネーズ・里芋 上白糖	しょうが・むぎ枝豆・ミニトマト・にんじん いんげん・玉ねぎ・小松菜	エネルギー(kcal) 783 たんぱく質(g) 36.6 脂質(g) 24.6 食塩相当量(g) 2.6	
16	水	牛乳 ミルクロール きなこクリーム 魚のバター醤油焼き 小松菜とりんごのくるみサラダ ポテトミルクスープ	牛乳・魚・ダイスチーズ ベーコン・牛乳・調整豆乳	ミルクロール デキシー黒豆きなこクリーム・薄力粉 バター・かたくり粉・割くるみ・上白糖 サラダ油・じゃがいも	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	エネルギー(kcal) 818 たんぱく質(g) 38.1 脂質(g) 32.2 食塩相当量(g) 3.2	
17	木	牛乳 ご飯 魚の酢豚風 青菜のおひたし かきたまスープ	牛乳・魚 まぐろサラダ油漬・凍結全卵	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 カットわかめ	エネルギー(kcal) 774 たんぱく質(g) 30.1 脂質(g) 28.2 食塩相当量(g) 2.7	
18	金	牛乳 さつまいもご飯 メンチカツ キャベツのチーズサラダ つぼん汁	牛乳・ダイスチーズ・鶏もも肉 焼き豆腐・スクールちくわ	精白米・米粒麦・さつまいも いりごま黒・メンチカツ 揚げ油・カロリー・ハーファマヨネーズ	だし昆布・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) 793 たんぱく質(g) 26.3 脂質(g) 29.2 食塩相当量(g) 2.5	
21	月	振替休日(12/24)					
22	火	即位礼正殿の儀					
23	水	牛乳 ミルク食パン トマトソースカツ コンソメスープ かぼちゃプリン	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 かぼちゃプリン	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) 781 たんぱく質(g) 37.6 脂質(g) 28.5 食塩相当量(g) 3.2	
24	木	牛乳 ご飯 鮭の紅焼 小松菜の酢味噌和え じゃがいもの味噌汁 ホワイトミニ	牛乳・しろさけ・焼かまぼこ・白みそ みそ・うすあげ	精白米・米粒麦 カロリー・ハーファマヨネーズ フレンチポテト・上白糖・じゃがいも ホワイトミニ	にんじんペースト・ブロッコリー・小松菜 きゅうり・玉ねぎ・ねぎ・カットわかめ	エネルギー(kcal) 783 たんぱく質(g) 38.6 脂質(g) 25.1 食塩相当量(g) 2.5	
25	金	牛乳 秋野菜カレー 大根サラダ	牛乳・豚もも肉・鶏糸卵	精白米・米粒麦・サラダ油 じゃがいも カロリー・ハーファマヨネーズ	玉ねぎ・まいたけ・エリンギ・かぼちゃ にんじん・むぎ枝豆・しょうが・にんにく 大根・小松菜	エネルギー(kcal) 771 たんぱく質(g) 28.4 脂質(g) 22.2 食塩相当量(g) 3.1	
28	月	学園祭の振替休日					
29	火	【ハロウィン献立】 牛乳 エビピラフ オムレツ かぼちゃサラダ 野菜スープ ハロウィンデザート	牛乳・ベーコン・むきえび ロースハム・プレーンヨーグルト	精白米・米粒麦・バター・サラダ油 プレーンオムレツ カロリー・ハーファマヨネーズ・食パン じゃがいも	玉ねぎ・にんじん・エリンギ・グリーンピース かぼちゃ・きゅうり・むぎ枝豆・キャベツ しめじ	エネルギー(kcal) 752 たんぱく質(g) 26.4 脂質(g) 21.4 食塩相当量(g) 2.8	
30	水	牛乳 揚げパン ポークビーンズ 海藻とかにかまのサラダ	牛乳・きな粉・豚もも肉・大豆 かに風味かまぼこ	コッペパン 揚げ油・上白糖・じゃがいも サラダ油	玉ねぎ・にんじん・むぎ枝豆・海藻ミックス 寒天こんにやく・キャベツ・きゅうり	エネルギー(kcal) 804 たんぱく質(g) 36.7 脂質(g) 29.3 食塩相当量(g) 3.1	
31	木	牛乳 ご飯 連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	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・むぎ枝豆・小松菜 もやし・乾しいたけ・カットわかめ・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	

## ☆ 今月の平均給食と栄養量 ☆

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
777 kcal	32.4 g	25.9 g	385 mg	3.7 mg	305 μg	0.80 mg	0.68 mg	43 mg	6.6 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。  
 ※給食と栄養量は中学部以上(普通盛り)のめやすです。

