



5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
4/27(土)~5/6(月) ゴールデンウィークのためお休み					
7 火	牛乳 ご飯 回鍋肉 しゅうまい 豆腐の中華スープ	牛乳・豚肩ロース・しゅうまい 絹ごし豆腐	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・ピーマン・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・カットわかめ・もやし	エネルギー(kcal) 763 たんぱく質(g) 30.3 脂質(g) 26.7 食塩相当量(g) 2.7
8 水	牛乳 バターロール 鶏の塩から揚げ ポテトサラダ コンソープ	牛乳・鶏もも肉・ロースハム	バターロール・かたくり粉・揚げ油 じゃがいも カロリー・ハーブマヨネーズ	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・コーンペースト ほうれん草	エネルギー(kcal) 757 たんぱく質(g) 35.9 脂質(g) 26.9 食塩相当量(g) 3.3
9 木	牛乳 カレーうどん ゆで卵 もやしの中華サラダ お米de国産豆乳プリンタルト	牛乳・豚もも肉・うすあげ・卵 ほぐしきさみ	国内麦冷凍うどん・じゃがいも サラダ油・上白糖・かたくり粉 ごま油・いりごま白 お米de国産豆乳プリンタルト	玉ねぎ・にんじん・ねぎ・しょうが・もやし 赤ピーマン・きゅうり	エネルギー(kcal) 786 たんぱく質(g) 29.2 脂質(g) 30.6 食塩相当量(g) 3.7
10 金	牛乳 たけのこご飯 魚の照り焼き 切干大根の炒め煮 なめこ汁	牛乳・うすあげ・魚・木綿豆腐 みそ	精白米・上白糖・ごま油 	たけのこ・にんじん・だし昆布・しょうが ブロッコリー・切干大根・玉ねぎ 乾しいたけ・いんげん・なめこ・ねぎ	エネルギー(kcal) 742 たんぱく質(g) 37.1 脂質(g) 25.0 食塩相当量(g) 3.0
13 月	牛乳 ご飯 チャプチェ 野菜春巻 ミートボールのスープ	牛乳・豚もも肉・野菜春巻 肉団子	精白米・米粒麦・はるさめ・ごま油 上白糖・いりごま白・揚げ油	キャベツ・にんじん・小松菜・玉ねぎ しめじ・にんにく・カリフラワー えのきたけ・ねぎ	エネルギー(kcal) 774 たんぱく質(g) 28.7 脂質(g) 26.1 食塩相当量(g) 2.5
14 火	牛乳 ご飯 チキンピカタ 大根ツナサラダ じゃがいもとしめじのみそ汁 お米deシークワーサータルト	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シークワーサータルト	ブロッコリー・大根・にんじん・きゅうり 玉ねぎ・しめじ	エネルギー(kcal) 776 たんぱく質(g) 34.9 脂質(g) 21.7 食塩相当量(g) 2.1
15 水	牛乳 ミルクロール 鮭フライ ブロッコリーとささみのサラダ ジュリエンスープ	牛乳・さけ・凍結全卵 ほぐしきさみ	ミルクロール・薄力粉・パン粉 揚げ油・オリーブ油・上白糖	ミニトマト・ブロッコリー・きゅうり・にんじん ホールコーン・玉ねぎ・セロリ・いんげん	エネルギー(kcal) 806 たんぱく質(g) 35.6 脂質(g) 35.5 食塩相当量(g) 2.6
16 木	牛乳 ご飯 厚焼き卵 ひじき煮 じゃがいものみそ汁	牛乳・凍結全卵・豚ひき肉・うすあげ みそ	精白米・米粒麦・サラダ油・上白糖 じゃがいも	玉ねぎ・にんじん・乾しいたけ・キャベツ ほしひじき・むき枝豆・大根・カットわかめ ねぎ	エネルギー(kcal) 760 たんぱく質(g) 31.5 脂質(g) 28.1 食塩相当量(g) 2.8
17 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・豚肉・凍結全卵・うすあげ 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	エネルギー(kcal) 812 たんぱく質(g) 34.3 脂質(g) 26.8 食塩相当量(g) 2.9
20 月	運動会の振替休日 				
21 火	牛乳 ご飯 カレー風味ムニエル 江戸っ子煮 白菜のみそ汁	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 上白糖・サラダ油	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・白菜 ねぎ	エネルギー(kcal) 785 たんぱく質(g) 36.1 脂質(g) 29.2 食塩相当量(g) 2.3
22 水	牛乳 バターロール かぼちゃグラタン キャベツのフレンチサラダ きのこのスープ	牛乳・ベーコン・鶏もも肉・牛乳 シュレッドチーズ・ほぐしきさみ	バターロール・バター・薄力粉 ごま油	かぼちゃ・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・パセリ・しめじ・まいたけ 乾しいたけ・ねぎ	エネルギー(kcal) 785 たんぱく質(g) 32.1 脂質(g) 31.7 食塩相当量(g) 3.3
23 木	牛乳 長崎ちゃんぽん ミートボールのあんからめ チョコタルト	牛乳・豚もも肉・むきえび 赤巻きまぼこ・肉団子	ラーメン・サラダ油・かたくり粉 上白糖・チョコタルト	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	エネルギー(kcal) 791 たんぱく質(g) 35.4 脂質(g) 26.0 食塩相当量(g) 3.4
24 金	牛乳 豆ご飯 国産ポークメンチカツ 絹さや入りサラダ のっぺい汁 黒ごまプリン	牛乳・ロースハム・鶏もも肉 うすあげ	精白米・国産豚肉メンチカツ カロリー・ハーブマヨネーズ・里芋 かたくり粉・新黒ごまプリン	グリーンピース・だし昆布・キャベツ・絹さや もやし・大根・にんじん・ごぼう 乾しいたけ	エネルギー(kcal) 778 たんぱく質(g) 26.9 脂質(g) 26.4 食塩相当量(g) 2.7
27 月	牛乳 ご飯 若鶏の梅みそ焼き もやしの佃煮和え たぬき汁	牛乳・鶏もも肉・白みそ・みそ 4種豆ミックス・あさり佃煮 うすあげ	精白米・米粒麦・上白糖・じゃがいも カロリー・ハーブマヨネーズ いりごま白・里芋・ごま油	梅干し・ほうれん草・もやし・にんじん ごぼう・ねぎ	エネルギー(kcal) 740 たんぱく質(g) 35.1 脂質(g) 20.8 食塩相当量(g) 2.7
28 火	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・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・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	エネルギー(kcal) 782 たんぱく質(g) 31.2 脂質(g) 27.8 食塩相当量(g) 2.1
29 水	牛乳 ミルク食パン とびうおフライ ブロッコリーとしらすのサラダ トマトスープ 米粉のカップケーキ	とびうおフライ  牛乳・しらす干し・ベーコン	ミルク食パン 揚げ油・オリーブ油・上白糖 じゃがいも 米粉のカップケーキ	ブロッコリー・きゅうり・にんじん ホールコーン・玉ねぎ・セロリ・トマト パセリ	エネルギー(kcal) 797 たんぱく質(g) 33.4 脂質(g) 28.4 食塩相当量(g) 2.7
30 木	牛乳 ご飯 豚肉と野菜の甘酢あん 海藻入り野菜ナムル コーンたまごスープ	牛乳・豚もも肉・糸かまぼこ 凍結全卵	精白米・米粒麦・かたくり粉・揚げ油 サラダ油・上白糖・ごま油	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・もやし・きゅうり ほしひじき・ホールコーン・にんにく スイートコーン・葉ねぎ	エネルギー(kcal) 785 たんぱく質(g) 31.9 脂質(g) 22.3 食塩相当量(g) 2.7
31 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 お米のタルト	牛乳・豚もも肉・むきえび・うすあげ 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・ハーブマヨネーズ お米のタルト	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・カリフラワー・しめじ まいたけ・小松菜	エネルギー(kcal) 774 たんぱく質(g) 28.8 脂質(g) 25 食塩相当量(g) 3.1

★ 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
777 kcal	32.7 g	26.9 g	382 mg	3.7 mg	268 μg	0.77 mg	0.67 mg	41 mg	6.3 g	2.8 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。

