

5月の給食献立表

令和4年

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
9 月	牛乳 ミルクロール ジャム ポークビーンズ ブロッコリーとツナのサラダ ジュリエンスープ	牛乳・豚もも肉・大豆・いんげん豆・ひよこ豆・まぐろサラダ油漬	ミルクロール・いちごジャム・じゃがいも・油・上白糖	玉ねぎ・にんじん・枝豆・ブロッコリー・きゅうり・ホールコーン・レモン果汁・セロリ・いんげん	1杯 ⁺ -(kcal) 712 たんぱく質(g) 32.5 脂質(g) 22.9 食塩相当量(g) 3.4
10 火	牛乳 ご飯 若鶏の梅みそ焼き 添) じゃがいもと豆のマヨ和え ほうれん草のじゃこ和え めった汁 <small>石川県の郷土料理</small>	牛乳・鶏もも肉・みそ・いんげん豆・ひよこ豆・豚もも肉・うすあげ	精白米・麦・じゃがいも・さつまいも・カロリーハーブマヨネーズ・ごま	梅干し・枝豆・ほうれん草・もやし・にんじん・大根・ごぼう・ねぎ	1杯 ⁺ -(kcal) 729 たんぱく質(g) 37.1 脂質(g) 20.8 食塩相当量(g) 2.5
11 水	牛乳 ご飯 ふりかけ 魚のゴマ風味焼き 添) 人参甘煮 小松菜と揚げのおひたし うち豆のみそ汁	牛乳・さば・うすあげ・打ち豆・みそ	精白米・麦・ごま・じゃがいも・上白糖・バター	小松菜・しめじ・大根・白菜・ねぎ・トマト・にんじん	1杯 ⁺ -(kcal) 782 たんぱく質(g) 36.3 脂質(g) 28.7 食塩相当量(g) 2.8
12 木	牛乳 ご飯 ごぼう入ハンバーグきのこソース 添) いんげん かぼちゃサラダ 野菜コンソメスープ	牛乳・豚ひき肉・牛ひき肉・大豆・チーズ・ベーコン	精白米・麦・パン粉・油・上白糖・カロリーハーブマヨネーズ	玉ねぎ・ごぼう・しめじ・いんげん・かぼちゃ・ミックスパプリック・キャベツ・にんじん	1杯 ⁺ -(kcal) 813 たんぱく質(g) 34.8 脂質(g) 27.9 食塩相当量(g) 2.9
13 金	牛乳 豆ご飯 魚の照り焼き 添) ブロッコリー 絹さや入りサラダ のっぺい汁 <small>旬の食材</small>	牛乳・ふくらぎ・ロースハム・鶏もも肉・うすあげ	精白米・里芋・かたくり粉・カロリーハーブマヨネーズ	えんどう豆・ブロッコリー・キャベツ・絹さや・赤ピーマン・玉ねぎ・大根・にんじん・ごぼう・乾しいたけ	1杯 ⁺ -(kcal) 744 たんぱく質(g) 37.1 脂質(g) 26.9 食塩相当量(g) 2.8
16 月	牛乳 ミルクロール かぼちゃグラタン 鉄人サラダ ごろごろ野菜スープ	牛乳・鶏もも肉・まぐろサラダ油漬・ウインナー・チーズ	ミルクロール・バター・薄力粉・上白糖	かぼちゃ・玉ねぎ・にんじん・枝豆・小松菜・白菜・ホールコーン・ひじき・キャベツ・しめじ・赤ピーマン	1杯 ⁺ -(kcal) 758 たんぱく質(g) 34.3 脂質(g) 30.3 食塩相当量(g) 3.5
17 火	牛乳 ご飯 魚のムニエル 添) カラフルピーマン 江戸っ子煮 揚げたキャベツの味噌汁	牛乳・さけ・牛もも肉・大豆・うすあげ・みそ	精白米・麦・じゃがいも・薄力粉・バター・油・上白糖	黄ピーマン・ピーマン・赤ピーマン・にんじん・たけのこ水煮・昆布・キャベツ	1杯 ⁺ -(kcal) 736 たんぱく質(g) 39.0 脂質(g) 22.4 食塩相当量(g) 2.7
18 水	牛乳 ご飯 酢鶏 大根ツナサラダ じゃがいもと青菜のみそ汁	牛乳・鶏むね肉・まぐろサラダ油漬・みそ	精白米・麦・じゃがいも・かたくり粉・油・上白糖	しょうが・玉ねぎ・たけのこ・にんじん・ピーマン・乾しいたけ・大根・きゅうり・わかめ・小松菜	1杯 ⁺ -(kcal) 787 たんぱく質(g) 35.1 脂質(g) 21.0 食塩相当量(g) 3.0
19 木	牛乳 長崎ちゃんぽん 卵入りひじきサラダ 果物 <small>食育の日</small>	牛乳・豚もも肉・むきえび・かまぼこ・豆乳	中華麺・ごま油・かたくり粉・上白糖	もやし・玉ねぎ・キャベツ・にんじん・しいたけ・ねぎ・ひじき・きゅうり・オレンジ	1杯 ⁺ -(kcal) 884 たんぱく質(g) 36.6 脂質(g) 18.1 食塩相当量(g) 3.0
20 金	牛乳 カツカレー 青菜のピーナッツ和え 手作り豆乳果物ゼリー <small>運動会</small>	牛乳・豚もも肉・卵	精白米・麦・薄力粉・パン粉・油・上白糖・ピーナッツ	玉ねぎ・にんじん・グリーンピース・小松菜・もやし・バナナ・パイナップル・みかん	1杯 ⁺ -(kcal) 832 たんぱく質(g) 36.1 脂質(g) 26.7 食塩相当量(g) 3.3
23 月	牛乳 揚げパン チキンのトマト煮 アスパラフレんチサラダ <small>旬の食材</small>	牛乳・きな粉・鶏もも肉	ミルクロール・油・上白糖・じゃがいも・ごま	玉ねぎ・にんじん・ブロッコリー・トマト・キャベツ・グリーンアスパラ・ホールコーン	1杯 ⁺ -(kcal) 752 たんぱく質(g) 35.5 脂質(g) 29.9 食塩相当量(g) 2.4
24 火	牛乳 ご飯 チャプチ 焼きぎょうざ 添) スナップエンドウ 豆腐の中華スープ <small>旬の食材</small>	牛乳・豚もも肉・餃子・豆腐	精白米・米粒麦・はるさめ・油・上白糖・ごま	しょうが・にんにく・キャベツ・玉ねぎ・小松菜・しめじ・赤ピーマン・スナップエンドウ・えのきたけ・にんじん・ねぎ	1杯 ⁺ -(kcal) 846 たんぱく質(g) 37.0 脂質(g) 27.1 食塩相当量(g) 2.3
25 水	牛乳 ゆかりごはん 厚焼き卵 付) 里芋の胡麻まぶし ビーンズサラダ ふかしのすまし汁	牛乳・卵・豚もも肉・まぐろサラダ油漬・大豆・いんげん豆・ひよこ豆・ふかし	精白米・米粒麦・ごま・上白糖・油・里芋・カロリーハーブマヨネーズ	玉ねぎ・キャベツ・にんじん・乾しいたけ・ブロッコリー・ひじき・大根・えのきたけ・青じそ	1杯 ⁺ -(kcal) 744 たんぱく質(g) 35.5 脂質(g) 24.1 食塩相当量(g) 3.0
26 木	牛乳 ご飯 豚肉の二色巻き 添) 粉ふき芋 海藻入り野菜ナムル コンソメスープ	牛乳・豚肉・まぐろサラダ油漬	精白米・米粒麦・薄力粉・じゃがいも・上白糖・油・かたくり粉	にんじん・いんげん・もやし・きゅうり・ひじき・ホールコーン・にんにく・玉ねぎ・葉ねぎ	1杯 ⁺ -(kcal) 765 たんぱく質(g) 34.3 脂質(g) 21.5 食塩相当量(g) 2.6
27 金	牛乳 いわしの蒲焼き丼 いんげんとササミの梅和え 沢煮椀	牛乳・いわし・ささみ・豚もも肉	精白米・米粒麦・かたくり粉・油・上白糖・ごま	しょうが・青のり粉・キャベツ・いんげん・にんじん・梅干し・たけのこ・えのきたけ・生しいたけ・ごぼう・みつば	1杯 ⁺ -(kcal) 727 たんぱく質(g) 35.7 脂質(g) 20.2 食塩相当量(g) 2.6
30 月	牛乳 ミルクロール 鶏のマーレド焼き 添) ミニバスタ・ブロッコリー 豆腐と野菜のサラダ かぼちゃポタージュ	牛乳・鶏もも肉・豆腐	ミルクロール・油・マーレド・スパゲティ・上白糖	玉ねぎ・ピーマン・ブロッコリー・きゅうり・赤ピーマン・枝豆・ホールコーン・かぼちゃ・パセリ	1杯 ⁺ -(kcal) 783 たんぱく質(g) 40.9 脂質(g) 25.9 食塩相当量(g) 4.0
31 火	牛乳 ご飯 魚と野菜のあんからめ 卵のサラダ レタスのスープ	牛乳・地場の魚・卵・かまぼこ	精白米・麦・油・じゃがいも・薄力粉・カロリーハーブマヨネーズ	玉ねぎ・たけのこ・赤ピーマン・黄ピーマン・しいたけ・キャベツ・きゅうり・にんじん・トマト・レタス	1杯 ⁺ -(kcal) 754 たんぱく質(g) 32.4 脂質(g) 24.6 食塩相当量(g) 2.5

☆ 平均給と栄養量 ☆

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
768 kcal	35.7 g	25.0 g	369mg	3.8 mg	332 µg	0.84 mg	0.75 mg	52 mg	9.1 g	3.0 g

※主な食品を栄養的な働きによって3つのグループに分けています。

※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。