

6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
1 水	牛乳 ご飯 なすの肉みそいため ねぎ焼き 青梗菜スープ	牛乳・豚小間・みそ・鶏ひき肉・かつお節・糸かまぼこ	精白米・米粒麦・上白糖・油・かたくり粉・小麦粉・はるさめ	なす・しょうが・たけのこ水煮・玉ねぎ・ピーマン・赤ピーマン・ねぎ・ひじき・チンゲンサイ・にんじん	エネルギー(kcal) 779 たんぱく質(g) 37 脂質(g) 20.3 食塩相当量(g) 2.8
2 木	牛乳 きつねうどん 甘エビのかき揚げ おからサラダ デザート	牛乳・うすあげ・おから・まぐろオリーブ油漬	うどん・上白糖・カロリー・ハーブマヨネーズ・ゼリー	昆布・ねぎ・キャベツ・赤ピーマン・枝豆・玉ねぎ	エネルギー(kcal) 781 たんぱく質(g) 32.6 脂質(g) 39.5 食塩相当量(g) 2.9
3 金	牛乳 雑穀ご飯 とびうおフライ(添)フライドポテト、キャベツ 金平ごぼう かきたま汁	牛乳・とびうお・豚もも肉・卵	精白米・十六穀米・米粒麦・パン粉・じゃがいも・油・上白糖・ごま・かたくり粉	キャベツ・にんじん・しょうが・ごぼう・いんげん・小松菜	エネルギー(kcal) 736 たんぱく質(g) 33.9 脂質(g) 25 食塩相当量(g) 2
6 月	牛乳 ミルクロー 夏野菜のグラタン ごぼうのごまサラダ トマトスープ	牛乳・鶏むね肉・豚もも肉・チーズ	ミルクロー・油・薄力粉・バター・パン粉・ごま・じゃがいも・上白糖	なす・ズッキーニ・玉ねぎ・赤ピーマン・枝豆・ごぼう・小松菜・にんじん・しょうが・セロリ・トマト	エネルギー(kcal) 767 たんぱく質(g) 39 脂質(g) 30.4 食塩相当量(g) 3.3
7 火	牛乳 ご飯 赤魚の煮つけ マカロニサラダ じゃがいもとなすの味噌汁 デザート	牛乳・赤魚・鶏ささみ・チーズ・うすあげ・みそ	精白米・米粒麦・上白糖・マカロニ・ごま・じゃがいも・ゼリー	しょうが・ねぎ・キャベツ・にんじん・きゅうり・なす・小松菜	エネルギー(kcal) 769 たんぱく質(g) 39.7 脂質(g) 20.5 食塩相当量(g) 2.8
8 水	牛乳 ご飯 スパニッシュオムレツ トマトソースかけ 鉄人サラダ 豆ときのこのスープ	牛乳・卵・ロースハム・まぐろオリーブ油漬・大豆	精白米・米粒麦・じゃがいも・バター・上白糖・油	玉ねぎ・にんじん・グリーンピース・カリフラワー・小松菜・黄ピーマン・ひじき・レモン果汁・キャベツ・しめじ・枝豆・干しいたけ	エネルギー(kcal) 751 たんぱく質(g) 30.7 脂質(g) 27.2 食塩相当量(g) 2.6
9 木	牛乳 ご飯 ふりかけ 高野豆腐の揚げ煮 五目きんぴら いか団子のみそ汁	牛乳・高野豆腐・みそ・豚もも肉・イカボール	精白米・米粒麦・かたくり粉・油・ごま・上白糖	にんじん・いんげん・干しいたけ・しょうが・ごぼう・枝豆・大根・青じそ	エネルギー(kcal) 784 たんぱく質(g) 31 脂質(g) 30.2 食塩相当量(g) 2.7
10 金	牛乳 スタミナ丼 きゅうりのノリ和え 豆腐のスープ フルーツポンチ	牛乳・豚もも肉・絹ごし豆腐・鶏ひき肉	精白米・米粒麦・油・上白糖・かたくり粉・ごま・はるさめ・ナタデココ	玉ねぎ・ピーマン・赤ピーマン・黄ピーマン・にんにく・しょうが・きゅうり・焼きのり・チンゲンサイ・にんじん・バナナ・りんご・黄桃缶・レモン果汁	エネルギー(kcal) 732 たんぱく質(g) 34.6 脂質(g) 19.4 食塩相当量(g) 2.1
13 月	牛乳 ミルクロー ポーコクラウンシチュー ツナサラダ 果物	牛乳・豚もも肉・いんげん豆・ひよこ豆・まぐろオリーブ油漬	ミルクロー・じゃがいも・油・上白糖	玉ねぎ・にんじん・フロッキー・もやし・ほうれん草・赤ピーマン・黄ピーマン・レモン果汁・バナナ	エネルギー(kcal) 767 たんぱく質(g) 37.4 脂質(g) 25.6 食塩相当量(g) 3.2
14 火	牛乳 ご飯 魚のゴマ焼き(添)青菜の浸し じゃが芋のほろ煮 かきたま汁	牛乳・さば・鶏ひき肉・卵	精白米・米粒麦・ごま・じゃがいも・油・上白糖・かたくり粉	しょうが・小松菜・玉ねぎ・にんじん・いんげん・干しいたけ・こねぎ	エネルギー(kcal) 780 たんぱく質(g) 38 脂質(g) 28.7 食塩相当量(g) 2.3
15 水	牛乳 ご飯 豚のピリ辛焼き(添)キャベツとミニトマト なすのオランダ煮 豆腐ともずくのスープ	牛乳・豚肩ロース・みそ・絹ごし豆腐	精白米・米粒麦・油・ごま	しょうが・キャベツ・青じそ・なす・オクラ・もやし・にんじん・にら・沖繩もずく	エネルギー(kcal) 725 たんぱく質(g) 29.8 脂質(g) 29.8 食塩相当量(g) 2.3
16 木	牛乳 シーフードスープバグティ フルーツサラダ フルーツクリーム和え	牛乳・えび・いか・帆立貝柱・ベーコン・チーズ・まぐろオリーブ油漬・いんげん豆・ひよこ豆・大豆・生クリーム・ヨーグルト	スパゲティ・油・バター・ごま・上白糖	キャベツ・玉ねぎ・しめじ・にんじん・パセリ・ひじき・枝豆・きゅうり・バナナ・黄桃缶	エネルギー(kcal) 753 たんぱく質(g) 34.4 脂質(g) 29.8 食塩相当量(g) 2
17 金	牛乳 ひじきごはん 鶏のくわ焼き(添)かぼちゃのバター醤油絡め ふかしのすまし汁 果物	牛乳・うすあげ・鶏もも肉・糸ふかし	精白米・米粒麦・上白糖・ごま・かたくり粉・油・バター	にんじん・ほしひじき・枝豆・しょうが・かぼちゃ・大根・干しいたけ・青じそ・ズッキーニ	エネルギー(kcal) 753 たんぱく質(g) 38.6 脂質(g) 21.3 食塩相当量(g) 2.9
20 月	牛乳 ミルクロー ジャム 鶏肉のチーズ焼き じゃがサラダ コーンクリームスープ	牛乳・豚もも肉・チーズ	ミルクロー・いちごジャム・油・上白糖・ごま	玉ねぎ・しめじ・にんじん・ピーマン・キャベツ・赤ピーマン・レモン果汁・昆布・ミックスベジタブル	エネルギー(kcal) 754 たんぱく質(g) 39 脂質(g) 28.5 食塩相当量(g) 3.1
21 火	牛乳 ご飯 麻婆豆腐 盛合せサザ(トウモロコシ・スナップエンドウ・トマト) 青梗菜のスープ	牛乳・絹ごし豆腐・豚ひき肉・イカボール・みそ	精白米・米粒麦・油・かたくり粉・とうもろこし・はるさめ	ねぎ・赤ピーマン・しょうが・にんにく・スナップエンドウ・トマト・チンゲンサイ・しめじ・にんじん	エネルギー(kcal) 781 たんぱく質(g) 32.1 脂質(g) 24.5 食塩相当量(g) 2
22 水	牛乳 ご飯 豚肉の西京焼き風(添)きゅうりの植おかか和え 切干大根と昆布の炒め煮 鶏ごぼすまし汁	牛乳・豚もも肉・白みそ・みそ・かつお節・高野豆腐・鶏もも肉	精白米・米粒麦・上白糖・油・里芋	きゅうり・福井梅干・切干大根・にんじん・干しいたけ・昆布・ごぼう・小松菜	エネルギー(kcal) 701 たんぱく質(g) 36.4 脂質(g) 18.9 食塩相当量(g) 2.4
23 木	牛乳 ご飯 ふりかけ 干焼焼き(添)トマト 五目豆 なめこ汁	牛乳・卵・鶏ひき肉・かつお節・大豆・豚もも肉・絹ごし豆腐・みそ	精白米・米粒麦・上白糖・油・里芋	にんじん・たけのこ・いんげん・干しいたけ・トマト・ごぼう・むき枝豆・昆布・なめこ・わかめ	エネルギー(kcal) 766 たんぱく質(g) 36.5 脂質(g) 25.1 食塩相当量(g) 2.9
24 金	牛乳 トマトのキーマカレー ごぼうのカミカミサラダ フルーツミルクゼリー	牛乳・豚ひき肉・大豆・卵	精白米・米粒麦・油・ごま・上白糖	しょうが・にんにく・玉ねぎ・セロリ・トマト・ごぼう・切干大根・にんじん・ひじき・バナナ・みかん缶	エネルギー(kcal) 801 たんぱく質(g) 30.6 脂質(g) 30.6 食塩相当量(g) 2.1
27 月	牛乳 ミルクロー ひじき入りハンバーグ(添)青菜とコーンのソー じゃがいもの粒マスタードサラダ 野菜スープ	牛乳・牛ひき肉・豚ひき肉・卵・ベーコン	ミルクロー・油・パン粉・上白糖・バター・じゃがいも・カロリー・ハーブマヨネーズ	玉ねぎ・ひじき・ほうれん草・ミックスベジタブル・ミニトマト・キャベツ・にんじん・セロリ・パセリ	エネルギー(kcal) 763 たんぱく質(g) 32.7 脂質(g) 33.4 食塩相当量(g) 3.9
28 火	牛乳 ご飯 肉じゃが シーフードチヂミ えのきすまし汁	牛乳・豚もも肉・えび・いか・帆立貝柱・かつお節	精白米・米粒麦・じゃがいも・油・上白糖・小麦粉・片栗粉	玉ねぎ・にんじん・しょうが・いんげん・にら・ひじき・たけのこ水煮・えのきたけ・わかめ	エネルギー(kcal) 786 たんぱく質(g) 37.8 脂質(g) 18.8 食塩相当量(g) 2.5
29 水	牛乳 ご飯 魚のプロバンス風 マカロニチーズサラダ カボチャの米粉入りスープ	牛乳・さば・チーズ・豆乳	精白米・米粒麦・かたくり粉・上白糖・マカロニ・カロリー・ハーブマヨネーズ・米粉	トマト・玉ねぎ・きゅうり・にんにく・キャベツ・にんじん・とうもろこし・かぼちゃ・パセリ	エネルギー(kcal) 800 たんぱく質(g) 32.3 脂質(g) 28.2 食塩相当量(g) 1.8
30 木	牛乳 ジャージャー麺 もやしのナムル ゼリー	牛乳・豚ひき肉・大豆・みそ・赤みそ・卵・ロースハム	中華麺・油・上白糖・ごま・ゼリー	たけのこ水煮・にんじん・ピーマン・干しいたけ・にんにく・しょうが・きゅうり・もやし・わかめ・トマト	エネルギー(kcal) 809 たんぱく質(g) 35 脂質(g) 23.2 食塩相当量(g) 4.7

☆ 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
765 kcal	35.0 g	26.3 g	393 mg	3.8 mg	260 μg	0.88mg	0.70 mg	68 mg	8.3 g	2.7 g