

# 7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 金	牛乳 涼風ちらし寿司 いかなゲット、切干大根のサラダ 豆腐のすまし汁 氷室まんじゅう	牛乳・卵・ささみ・絹ごし豆腐	精白米・上白糖・ごま・蒸し まんじゅう	金時草(きんじそう)・しょうが・いんげん・切り干し大根・ひじき・もやし・ピーマン・赤ピーマン・にんじん・オクラ・カッタわかめ	エネルギー(kcal) 819 たんぱく質(g) 30.8 脂質(g) 20.1 食塩相当量(g) 2.6
4 月	牛乳 ミルクロール かぼちゃのミートグラタン レモン風味サラダ 高野豆腐のコンソメスープ	牛乳・豚ひき肉・大豆・チーズ・まぐろオリーブ油漬け・高野豆腐	ミルクロール・油・上白糖	かぼちゃ・玉ねぎ・にんじん・キャベツ・小松菜・きゅうり・レモン・ブロッコリー・とうもろこし	エネルギー(kcal) 798 たんぱく質(g) 34.7 脂質(g) 33.9 食塩相当量(g) 3.8
5 火	牛乳 ご飯 魚の豆板醤焼き(添)いんげん和え ササミの中華和え けんちん汁	牛乳・ふくらぎ・みそ・ささみ・うすあげ	精白米・米粒麦・上白糖・油・ごま・里芋	いんげん・もやし・ピーマン・にんじん・寒天こんにやく・大根・ごぼう・ねぎ・干ししいたけ・しょうが	エネルギー(kcal) 728 たんぱく質(g) 36.4 脂質(g) 27 食塩相当量(g) 2.3
6 水	牛乳 ご飯 厚揚げと豚肉のみそ炒め 冬瓜のそぼろ煮 もずくスープ	牛乳・厚揚げ・豚もも肉・みそ・鶏ひき肉	精白米・米粒麦・油・はるさめ	キャベツ・ピーマン・赤ピーマン・干ししいたけ・しょうが・冬瓜(とうがん)・枝豆・もずく・もやし・にんじん	エネルギー(kcal) 739 たんぱく質(g) 34.5 脂質(g) 25.2 食塩相当量(g) 2.6
7 木	牛乳 夏色冷やしうどん 七夕ハンバーグ、夏野菜のソース(添)フライドポテト 七夕ゼリー	牛乳・むきえび・卵・星形ハンバーグ	県産米粉うどん・油・フレンチポテト・かたくり粉・上白糖・七夕ゼリー	干ししいたけ・きゅうり・カッタわかめ・しょうが・玉ねぎ・ズッキーニ・なす	エネルギー(kcal) 785 たんぱく質(g) 35.1 脂質(g) 25.1 食塩相当量(g) 3.1
8 金	牛乳 チャーハン 甘エビかき揚げの中華あんかけ フルーツポンチ	牛乳・豚もも肉・甘エビかき揚げ	精白米・米粒麦・油・ごま・上白糖・かたくり粉・ナタデココ	玉ねぎ・ねぎ・赤ピーマン・干ししいたけ・にんにく・しょうが・もやし・にんじん・いんげん・バナナ・黄桃缶・りんご	エネルギー(kcal) 755 たんぱく質(g) 27.9 脂質(g) 24.6 食塩相当量(g) 2.2
11 月	牛乳 ミルクロール ジャム ミートボールのラタトゥイユ キャロットラペ キャンディチーズ	牛乳・ミートボール・まぐろオリーブ油漬け・チーズで鉄分	ミルクロール・チョコ大豆・油・上白糖・アーモンドスライス	玉ねぎ・なす・ズッキーニ・黄ピーマン・枝豆・にんにく・トマト・にんじん・トウモロコシ・甘夏缶	エネルギー(kcal) 822 たんぱく質(g) 34.2 脂質(g) 41 食塩相当量(g) 3.1
12 火	牛乳 雑穀ご飯 魚のフライ(添)青じそキャベツ にらともやしの炒め物 豆腐と根菜の汁物	牛乳・トビウオ・卵・豚もも肉・木綿豆腐・うすあげ・みそ	精白米・十六穀米・米粒麦・ごま・薄力粉・パン粉・油・里芋	キャベツ・青じそ・もやし・にら・赤ピーマン・しょうが・にんじん・ごぼう・ねぎ・干ししいたけ	エネルギー(kcal) 734 たんぱく質(g) 33.9 脂質(g) 25.2 食塩相当量(g) 1.9
13 水	牛乳 ご飯 鶏のごま照り焼き(添)芋と豆のマヨ和え 金糸瓜のサラダ そうめん汁	牛乳・鶏もも肉・まぐろオリーブ油漬け	精白米・米粒麦・ごま・油・じゃがいも・カロリーーフマヨネーズ・上白糖・そうめん	しょうが・枝豆・金糸瓜(きんしゅうり)・赤ピーマン・ひじき・ねぎ・みょうが	エネルギー(kcal) 762 たんぱく質(g) 37 脂質(g) 22.7 食塩相当量(g) 2
14 木	牛乳 わかめしらすご飯 厚焼き卵(添)里芋のごま味噌絡め 太きゅうりのスープ 果物	牛乳・卵・豚ひき肉・赤みそ・絹ごし豆腐	精白米・米粒麦・上白糖・油・里芋・ごま	炊き込みわかめ・しょうが・玉ねぎ・キャベツ・にんじん・干ししいたけ・チンゲンサイ・太きゅうり・もずく・すいか	エネルギー(kcal) 769 たんぱく質(g) 32.7 脂質(g) 24 食塩相当量(g) 3.1
15 金	牛乳 夏野菜のカレーライス 夏キュウブサラダ 手作り豆乳果物ゼリー	牛乳・豚もも肉・豆乳・チーズ	精白米・米粒麦・油・カレー ルー	ズッキーニ・かぼちゃ・赤ピーマン・玉ねぎ・にんじん・にんにく・しょうが・きゅうり・トマト・とうもろこし・枝豆・ミカン缶・黄桃缶	エネルギー(kcal) 825 たんぱく質(g) 30 脂質(g) 27.5 食塩相当量(g) 2.7
19 火	牛乳 ご飯 鶏のから揚げ(添)キャベツとトマト ひじき煮 揚げともやしのみそ汁	牛乳・鶏むね肉・豚もも肉・高野豆腐・うすあげ・みそ	精白米・米粒麦・かたくり粉・油・上白糖	しょうが・キャベツ・トマト・ひじき・にんじん・いんげん・もやし・しめじ	エネルギー(kcal) 752 たんぱく質(g) 39.4 脂質(g) 25.8 食塩相当量(g) 2.1
20 水	牛乳 ご飯 タンダーフィッシュ(添)いんげん ポテトサラダ トマトスープ	牛乳・ふくらぎ・プレーンヨーグルト・鶏もも肉	精白米・米粒麦・じゃがいも・カロリーーフマヨネーズ・マカロニ・油・上白糖	にんにく・いんげん・にんじん・きゅうり・とうもろこし・玉ねぎ・セロリ・しょうが・トマト	エネルギー(kcal) 759 たんぱく質(g) 34.4 脂質(g) 26.9 食塩相当量(g) 2
21 木	牛乳 冷やし中華 ひじきツナサラダ デザート	牛乳・ロースハム・まぐろのオリーブ油漬け	中華麺・上白糖・油・カロリーーフマヨネーズ・かぼちゃプリン	もやし・きゅうり・カッタわかめ・ミニトマト・のり・キャベツ・ひじき・赤ピーマン・枝豆	エネルギー(kcal) 815 たんぱく質(g) 33.6 脂質(g) 22.3 食塩相当量(g) 5.2

※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。

## ☆今月の平均給食と栄養量☆

エネルギー	たんぱく質	脂 肪	食塩相当量	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	マグネシウム	亜鉛
787 kcal	33.6 g	26.7 g	2.8 g	384 mg	3.7 mg	246 μg	0.69mg	0.63 mg	72 mg	7.2 g	117 mg	3.6 mg