

8・9月の給食献立表

令和4年		献立				栄養量			
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	石川県立ろう学校			
8/29	月	ご飯 チキンのトマト煮 ごぼうのツナサラダ デザート	牛乳・鶏もも肉・まぐろオリーブ油漬 け	精白米・米粒麦・油・じゃがいも・上白糖・ごま・グレープゼリー	トマト・玉ねぎ・にんじん・しめじ・いんげん・もやし・ごぼう・トウモロコシ	エネルギー(kcal) 817 たんぱく質(g) 32.2 脂質(g) 23.3 食塩相当量(g) 2.2			
30	火	ご飯 魚の南蛮漬け かぼちゃサラダ 玉ねぎのみそ汁	牛乳・あじ・ウインナー・プレーンヨーグルト・うすあげ・みそ	精白米・米粒麦・薄力粉・上白糖・カロリーハーブマヨネーズ	玉ねぎ・にんじん・ピーマン・かぼちゃ・ミックスベジタブル・ミニトマト・いんげん	エネルギー(kcal) 784 たんぱく質(g) 36.6 脂質(g) 22 食塩相当量(g) 2.7			
31	水	ご飯 豚肉しょうが焼き(添)キャベツ いか団子の煮物 なめこ汁	牛乳・豚もも肉・イカボール・絹ごし豆腐・みそ	精白米・米粒麦・油・里芋・上白糖	玉ねぎ・しょうが・キャベツ・にんじん・干しいたけ・いんげん・大根・なめこ・ねぎ・カットわかめ	エネルギー(kcal) 761 たんぱく質(g) 38.7 脂質(g) 19.2 食塩相当量(g) 3			
9/1	木	冷やし鶏天うどん ブロッコリーのサラダ	牛乳・鶏むね肉・糸かつお	県産米粉うどん・てんぷら粉・油・カロリーハーブマヨネーズ	干しいたけ・しょうが・ねぎ・カットわかめ・キャベツ・ブロッコリー・枝豆・玉ねぎ・ミニトマト	エネルギー(kcal) 854 たんぱく質(g) 33.5 脂質(g) 19.8 食塩相当量(g) 3.2			
2	金	ビーンズキーマカレー 海藻といかのごま風味サラダ フルーツヨーグルト	牛乳・豚ひき肉・大豆・いか・プレーンヨーグルト	精白米・バター・油・ごま・上白糖	にんにく・しょうが・玉ねぎ・にんじん・セロリ・トマト・枝豆・大根・きゅうり・カットわかめ・寒天・バナナ・黄桃缶・ミカン缶	エネルギー(kcal) 867 たんぱく質(g) 31.8 脂質(g) 30.3 食塩相当量(g) 2.6			
5	月	ミルクロール 魚のムニエルタルタルソース(添)人参グラッセ マゼドアンサラダ 野菜スープ	牛乳・しるさけ・卵・ロースハム・チーズ・いんげん豆・ひよこ豆	ミルクロール・薄力粉・バター・カロリーハーブマヨネーズ・上白糖・じゃがいも・油	玉ねぎ・きゅうり・レモン果汁・にんじん・枝豆・ホールコーン・キャベツ・ブロッコリー	エネルギー(kcal) 736 たんぱく質(g) 40.4 脂質(g) 26.2 食塩相当量(g) 3.5			
6	火	ご飯 ミートローフ(添)ブロッコリー、ミニトマト 五目きんぴら 揚げともやしのみそ汁	牛乳・牛ひき肉・豚ひき肉・卵・高野豆腐・うすあげ・みそ	精白米・米粒麦・パン粉・上白糖・ごま・油	玉ねぎ・ミックスベジタブル・ブロッコリー・ミニトマト・ごぼう・にんじん・いんげん・もやし・干しいたけ	エネルギー(kcal) 809 たんぱく質(g) 34.9 脂質(g) 27.9 食塩相当量(g) 2.7			
7	水	ご飯、ふりかけ 魚のフライ(添)キャベツのしそ和え 野菜の煮物 いか団子のみそ汁	牛乳・厚揚げ・イカボール・みそ	精白米・米粒麦・ごま・里芋・油・上白糖	キャベツ・れんこん・ごぼう・にんじん・たけのこ水煮・干しいたけ・いんげん・白菜・ねぎ	エネルギー(kcal) 814 たんぱく質(g) 35.4 脂質(g) 22 食塩相当量(g) 2.7			
8	木	ご飯 青椒肉絲 大根の中華スープ 果物	牛乳・牛もも肉・うすあげ	精白米・米粒麦・油・上白糖・かたくり粉	玉ねぎ・ピーマン・赤ピーマン・たけのこ水煮・ねぎ・しょうが・にんにく・大根・しめじ・にんじん・にら・ぶどう	エネルギー(kcal) 720 たんぱく質(g) 28 脂質(g) 22.5 食塩相当量(g) 2.2			
9	金	さつまいもご飯 ほうれん草のココット風(添)ブロッコリーのおかか和え 豆腐のすまし汁 お月見デザート	牛乳・ベーコン・卵・チーズ・糸かつお・絹ごし豆腐	精白米・米粒麦・さつまいも・バター・ごま・手まり麩・お月見デザート	だし昆布・ほうれん草・玉ねぎ・にんじん・ブロッコリー・キャベツ・えのきたけ・ねぎ	エネルギー(kcal) 788 たんぱく質(g) 29.5 脂質(g) 22.7 食塩相当量(g) 3			
12	月	ミルクロール 豚肉と野菜のマスタード風味煮 豆腐と卵のサラダ 豆と野菜のスープ	牛乳・豚もも肉・豆腐・大豆・いんげん豆・ひよこ豆	ミルクロール・油・バター・じゃがいも・かたくり粉・ごま	にんじん・玉ねぎ・枝豆・きゅうり・ホールコーン・レモン果汁・ミニトマト・キャベツ・しめじ・赤ピーマン・オクラ	エネルギー(kcal) 756 たんぱく質(g) 38.3 脂質(g) 27.5 食塩相当量(g) 3.7			
13	火	ご飯 赤魚の煮つけ 南瓜のそぼろ煮 打ち豆のみそ汁	牛乳・赤魚・鶏ひき肉・うすあげ・打ち豆・みそ	精白米・米粒麦・上白糖・かたくり粉	しょうが・ねぎ・ごぼう・かぼちゃ・グリーンピース・白菜・にんじん	エネルギー(kcal) 747 たんぱく質(g) 36.3 脂質(g) 17.2 食塩相当量(g) 2.8			
14	水	ご飯 麻婆豆腐 しゅうまい、もやしとにらの中華サラダ 卵とわかめのスープ	牛乳・豆腐Fe・豚ひき肉・赤みそ・しゅうまい・卵	精白米・米粒麦・油・上白糖・かたくり粉・ごま	ねぎ・赤ピーマン・干しいたけ・しょうが・にんにく・もやし・トウモロコシ・にんじん・ひじき・白菜・カットわかめ	エネルギー(kcal) 822 たんぱく質(g) 32.8 脂質(g) 26.4 食塩相当量(g) 3.4			
15	木	スパゲッティ・ミートソース おからサラダ フルーツゼリー	牛乳・牛ひき肉・豚ひき肉・大豆・チーズ・おから・まぐろオリーブ油漬	スパゲッティ・油・上白糖・カロリーハーブマヨネーズ・マスカットゼリー	玉ねぎ・にんじん・しょうが・にんにく・キャベツ・赤ピーマン・枝豆・黄桃ダイス缶・りんご・キウイフルーツ・レモン果汁	エネルギー(kcal) 782 たんぱく質(g) 33.3 脂質(g) 27.7 食塩相当量(g) 2			
16	金	中華丼 かにかまサラダ 中華風コーンスープ	牛乳・豚もも肉・むきえび・かに風味かまぼこ・高野豆腐・卵	精白米・米粒麦・ごま・油・かたくり粉	にんにく・しょうが・白菜・たけのこ水煮・にんじん・にら・干しいたけ・もやし・小松菜・ひじき・玉ねぎ・ホールコーン	エネルギー(kcal) 791 たんぱく質(g) 36.4 脂質(g) 23 食塩相当量(g) 2.3			
20	火	ご飯 厚揚げのカレー煮 ポテトサラダ 果物	牛乳・厚揚げ・豚もも肉	精白米・米粒麦・油・じゃがいも・カロリーハーブマヨネーズ	玉ねぎ・にんじん・しめじ・ねぎ・しょうが・枝豆・ホールコーン・なし	エネルギー(kcal) 799 たんぱく質(g) 31.7 脂質(g) 25.9 食塩相当量(g) 2.2			
21	水	雑穀ご飯 魚の甘酢あんかけ ごぼうごまサラダ 豚汁	牛乳・あじ・豚もも肉・みそ	精白米・十六穀米・米粒麦・ごま・薄力粉・油・上白糖・かたくり粉・里芋	しょうが・たけのこ水煮・にんじん・ピーマン・干しいたけ・ごぼう・いんげん・ホールコーン・白菜・えのきたけ・ねぎ	エネルギー(kcal) 759 たんぱく質(g) 35.6 脂質(g) 20 食塩相当量(g) 2.9			
22	木	ご飯 豚キムチ 焼きようざ、ブロッコリー 春雨スープ	牛乳・豚もも肉・木綿豆腐・ぎょうざ	精白米・米粒麦・上白糖・油・かたくり粉・はるさめ	白菜・にんじん・ねぎ・白菜キムチ・ブロッコリー・チンゲンサイ	エネルギー(kcal) 791 たんぱく質(g) 34.5 脂質(g) 24.4 食塩相当量(g) 3			
26	月	ミルクロール 豆腐のミートグラタン 大豆とひじきのごまサラダ カボチャの米粉入りスープ	牛乳・木綿豆腐・豚ひき肉・大豆・チーズ・まぐろオリーブ油漬・いんげん豆・ひよこ豆・豆乳	ミルクロール・油・ごま・米粉	しょうが・玉ねぎ・赤ピーマン・黄ピーマン・小松菜・にんじん・枝豆・ひじき・かぼちゃ・なす	エネルギー(kcal) 828 たんぱく質(g) 36.8 脂質(g) 34.8 食塩相当量(g) 3.6			
27	火	ご飯 オムレツトマトソースかけ(添)ベイクドポテト 人参サラダ マカロニスープ	牛乳・豚ひき肉・卵・ささみ	精白米・米粒麦・バター・上白糖・じゃがいも・油・ごま・マカロニ	玉ねぎ・ミックスベジタブル・にんじん・トウモロコシ・レモン果汁・白菜・しめじ	エネルギー(kcal) 823 たんぱく質(g) 34.5 脂質(g) 26.9 食塩相当量(g) 2.7			
28	水	ご飯 さばの竜田揚げ(添)ブロッコリー、トマト キャベツのレモン和え 油揚げと大根のみそ汁	牛乳・さば・ささみ・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・ブロッコリー・トマト・キャベツ・きゅうり・にんじん・レモン・大根・えのきたけ・干しいたけ	エネルギー(kcal) 804 たんぱく質(g) 37.9 脂質(g) 30.9 食塩相当量(g) 1.9			
29	木	チャーシュー麺 大豆もやしのナムル デザート	牛乳・豚もも肉・大豆・みそ・赤みそ・卵	中華麺・ごま・油・上白糖・ゼリー	たけのこ水煮・にんじん・ねぎ・干しいたけ・にんにく・しょうが・きゅうり・もやし・にら・赤ピーマン・寒天	エネルギー(kcal) 850 たんぱく質(g) 35.9 脂質(g) 19.4 食塩相当量(g) 4.4			
30	金	親子丼 切干大根のごま和え ふかしのすまし汁	牛乳・鶏もも肉・卵・まぐろオリーブ油漬・ふかし	精白米・米粒麦・上白糖・かたくり粉・ごま	玉ねぎ・にんじん・干しいたけ・いんげん・もやし・きゅうり・切干大根・ひじき・大根・えのきたけ・青じそ	エネルギー(kcal) 772 たんぱく質(g) 38 脂質(g) 23.5 食塩相当量(g) 2.6			

※牛乳は毎日付きます。※主な食品を栄養的働きによって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。

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

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
795kcal	35.0 g	24.6 g	2.6 g	370 mg	3.9 mg	346 μg	0.81mg	0.66 mg	60 mg	8.4 g	122 mg	4.3 mg