

10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
4 火	ご飯 魚のカレームニエル 添)ホトといんげんのソテー 豆とひじきのサラダ 大根のスープ	牛乳・さば・大豆・豚小間	精白米・米粒麦・薄力粉・じゃがいも・上白糖・カロリーハーフマヨネーズ・バター	いんげん・ひじき・にんじん・枝豆・大根・小松菜・れんこん 旬の食材	エネルギー(kcal) 805 たんぱく質(g) 35.3 脂質(g) 28 食塩相当量(g) 2.3
5 水	ご飯、ふりかけ 厚焼き卵 添)里芋の胡麻よごし、トマト 小松菜とらすのお浸し お麩の味噌汁	牛乳・卵・豚ひき肉・うすあげ・みそ	精白米・米粒麦・上白糖・油・里芋・ごま・おつゆ麩	しょうが・キャベツ・玉ねぎ・にんじん・干しいたけ・トマト・もやし・小松菜・しめじ・カットわかめ	エネルギー(kcal) 821 たんぱく質(g) 37.1 脂質(g) 29.2 食塩相当量(g) 2.8
6 木	ご飯 メンチカツ 添)キャベツとにんじん ポテトサラダ いか団子の味噌汁	牛乳・メンチカツ・イカボール・みそ	精白米・米粒麦・油・じゃがいも	キャベツ・にんじん・きゅうり・とうもろこし・大根・こんにやく・ねぎ	エネルギー(kcal) 780 たんぱく質(g) 24.9 脂質(g) 23.2 食塩相当量(g) 2.7
7 金	粟ごはん 魚の照り焼き 添)かぶの甘酢 豆の和風サラダ 豆腐のすまし汁	牛乳・ぶり・いんげん豆・ひよこ豆・大豆・絹ごし豆腐	精白米・くり・ごま・上白糖・じゃがいも 旬の食材	昆布・しょうが・かぶ実・枝豆・きゅうり・にんじん・ひじき・えのきたけ・ねぎ	エネルギー(kcal) 795 たんぱく質(g) 37.2 脂質(g) 28.9 食塩相当量(g) 3.4
8 土	秋野菜のカレーライス 大根ソナサラダ ほうじ茶プリン	牛乳・豚もも肉・まぐろオリーブ油漬け	精白米・米粒麦・さつまいも・油・上白糖・つぶあん	エリンギ・玉ねぎ・にんにく・しょうが・大根・にんじん・カットわかめ・ミカン缶・れんこん 旬の食材	エネルギー(kcal) 866 たんぱく質(g) 30.3 脂質(g) 27.9 食塩相当量(g) 3.3
11 火	ご飯 豚肉のしょうが焼き 添)キャベツ 五目豆 さつまいもの味噌汁	牛乳・豚もも肉・大豆・高野豆腐・うすあげ・みそ	精白米・米粒麦・油・上白糖・かたくり粉・さつまいも	玉ねぎ・しょうが・キャベツ・にんじん・ごぼう・枝豆・昆布・白菜・ねぎ・青じそ	エネルギー(kcal) 810 たんぱく質(g) 38 脂質(g) 24 食塩相当量(g) 2.6
12 水	ご飯 魚の南蛮漬け かぼちゃのそぼろ煮 卵と長芋の味噌汁	牛乳・たら・鶏ひき肉	精白米・米粒麦・薄力粉・油・上白糖・長芋・かたくり粉	玉ねぎ・にんじん・ピーマン・かぼちゃ・いんげん・小松菜	エネルギー(kcal) 790 たんぱく質(g) 37.9 脂質(g) 18.4 食塩相当量(g) 2.8
13 木	野菜ラーメン きのこのサラダ デザート	牛乳・豚もも肉・うすあげ	中華麺・油・上白糖・ゼリー	キャベツ・もやし・玉ねぎ・にんじん・とうもろこし・にんにく・しょうが・白菜・赤ピーマン・しめじ・えのきたけ・しいたけ	エネルギー(kcal) 813 たんぱく質(g) 36 脂質(g) 20.9 食塩相当量(g) 4.0
14 金	チキンライス マカロニサラダ ジュリエンスープ	牛乳・鶏むね肉・まぐろオリーブ油漬・チーズ・ベーコン	精白米・油・バター・マカロニ・カロリーハーフマヨネーズ	玉ねぎ・エリンギ・ミックスベジタブル・キャベツ・にんじん・いんげん・大根・しめじ・セロリ・ブロッコリー	エネルギー(kcal) 741 たんぱく質(g) 31.3 脂質(g) 23.3 食塩相当量(g) 3.1
17 月	ミルクロール 豆乳シチュー キャベツのフレンチサラダ 果物	牛乳・鶏もも肉・豆乳・まぐろオリーブ油漬け	ミルクロール・じゃがいも・油・バター・薄力粉	玉ねぎ・にんじん・しめじ・とうもろこし・ブロッコリー・キャベツ・水菜・レモン果汁・りんご 旬の食材	エネルギー(kcal) 753 たんぱく質(g) 35.1 脂質(g) 26.6 食塩相当量(g) 2.7
18 火	ご飯 鶏肉と野菜のこっくり煮 たまご入りひじきサラダ ふかしのすまし汁	牛乳・鶏もも肉・ふかし	精白米・米粒麦・薄力粉・里芋・上白糖・油・じゃがいも・ごま	ごぼう・にんじん・たけのこ水煮・干しいたけ・いんげん・きゅうり・ひじき・玉ねぎ・えのきたけ・かいわれ大根	エネルギー(kcal) 825 たんぱく質(g) 38.9 脂質(g) 19.8 食塩相当量(g) 3.0
19 水	ご飯、ふりかけ 擬製豆腐 切干大根サラダ 揚げとまいたけの味噌汁	牛乳・木綿豆腐・鶏ひき肉・卵・みそ	精白米・米粒麦・上白糖・かたくり粉・カロリーハーフマヨネーズ・里芋	しょうが・たけのこ水煮・にんじん・いんげん・干しいたけ・大根・切干大根・トウモロコシ・ひじき・まいたけ・小松菜	エネルギー(kcal) 824 たんぱく質(g) 38.6 脂質(g) 29.8 食塩相当量(g) 2.9
20 木	ご飯 鶏のごま照り焼き 添)トマト 里芋の煮物 大根の味噌汁	牛乳・鶏もも肉・厚揚げ・イカボール・みそ	精白米・米粒麦・油・ごま・里芋・上白糖	しょうが・にんじん・トマト・干しいたけ・いんげん・大根・小松菜・ごぼう	エネルギー(kcal) 796 たんぱく質(g) 39.6 脂質(g) 22.2 食塩相当量(g) 2.5
21 金	きのこご飯 魚の焼焼き 添)焼き連根 青菜のアーモンド和え ごぼうのすまし汁	牛乳・さわら・鶏もも肉・うすあげ	精白米・上白糖・アーモンド	しょうが・にんじん・干しいたけ・いんげん・白菜・小松菜・しめじ・えのきたけ・エリンギ・ごぼう・ねぎ・れんこん 旬の食材	エネルギー(kcal) 727 たんぱく質(g) 38.0 脂質(g) 22.6 食塩相当量(g) 3.3
24 月	ミルクロール 鶏のマーマレード焼き 添)ミニナポリタン 根菜の胡麻サラダ ポテトと野菜のスープ	牛乳・鶏もも肉	ミルクロール・マーマレード・油・スパゲティ・ごま・じゃがいも	玉ねぎ・ピーマン・ブロッコリー・にんじん・ごぼう・きゅうり・キャベツ・枝豆・れんこん 旬の食材	エネルギー(kcal) 724 たんぱく質(g) 36.6 脂質(g) 24.3 食塩相当量(g) 3.7
25 火	ご飯 厚揚げと大根のそぼろ煮 いかめんち 添)ブロッコリー、トマト もずくの味噌汁	牛乳・厚揚げ・豚ひき肉・かつお節・絹ごし豆腐・みそ	精白米・米粒麦・油・上白糖・かたくり粉・里芋	干しいたけ・しょうが・大根・にんじん・ブロッコリー・トマト・もずく	エネルギー(kcal) 847 たんぱく質(g) 37 脂質(g) 30.1 食塩相当量(g) 2.4
26 水	ご飯 魚の紅葉焼き 添)里芋のおかか煮 小松菜の酢味噌和え なめこのすまし汁 デザート	牛乳・さけ・かつお節・みそ・絹ごし豆腐	精白米・米粒麦・カロリーハーフマヨネーズ・里芋・上白糖・紫いもチップス	もやし・小松菜・にんじん・なめこ・カットわかめ	エネルギー(kcal) 763 たんぱく質(g) 34.7 脂質(g) 29.6 食塩相当量(g) 2.2
27 木	きつねうどん かみかみサラダ フルーツクリーム和え	牛乳・いなりあげ・まぐろオリーブ油漬け・ヨーグルト	うどん・上白糖・ごま油・ごま・生クリーム	昆布・ねぎ・干しいたけ・カットわかめ・キャベツ・にんじん・切干大根・バナナ・パイナップル・ミカン缶	エネルギー(kcal) 745 たんぱく質(g) 28.8 脂質(g) 32.4 食塩相当量(g) 2.7
28 金	豚丼 小松菜と卵のお浸し、ミニトマト かぶのすまし汁	牛乳・豚もも肉・ふかし・卵	精白米・米粒麦・油・上白糖・かたくり粉	玉ねぎ・ねぎ・しょうが・白菜・小松菜・にんじん・ミニトマト・かぶ実・かぶ葉	エネルギー(kcal) 693 たんぱく質(g) 33.2 脂質(g) 17.1 食塩相当量(g) 2.8
31 月	揚げパン ポークビーンズ 海藻サラダ かぼちゃプリン	牛乳・きな粉・豚もも肉・大豆・いんげん豆・ひよこ豆・かに風味かまぼこ・豆乳	ミルクロール・上白糖・じゃがいも・油	枝豆・玉ねぎ・にんじん・トマト・キャベツ・カットわかめ・かぼちゃ	エネルギー(kcal) 750 たんぱく質(g) 28.5 脂質(g) 28.1 食塩相当量(g) 3.1

※牛乳は毎日付きます。※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。

☆ 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
781 kcal	34.9 g	25.3 g	2.7 g	379 mg	3.6 mg	351 μg	0.77 mg	0.69 mg	52 mg	8.8 g	119 mg	4.0mg