

令和4年

11月の給食献立表

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:調子をとのえる	栄養量
1 火	ご飯 魚の蒲焼き(添)いんげん じゃがいもの粒マスタードサラダ 豆腐とえのきのすまし汁	牛乳・しいら・ロースハム・絹ごし豆腐	精白米・米粒麦・かたくり粉・油・上白糖・ごま・じゃがいも・カロリーハーブマヨネーズ	しょうが・いんげん・にんじん・ホールコーン・えのきたけ・ねぎ・ブロッコリー 旬の食材	エネルギー(kcal) 813 たんぱく質(g) 35.9 脂質(g) 26.9 食塩相当量(g) 2.4
2 水	ご飯 松風焼(添)青菜の浸し 五目豆 かぶのすまし汁	牛乳・鶏ひき肉・卵・みそ・高野豆腐・大豆・ふかし	精白米・米粒麦・パン粉・上白糖・ごま	玉ねぎ・しょうが・小松菜・白菜・ごぼう・にんじん・枝豆・干しいたけ・かぶ実・かぶ葉 旬の食材	エネルギー(kcal) 753 たんぱく質(g) 33.3 脂質(g) 20.5 食塩相当量(g) 3.1
3 木	茶めし おでん もやしとひじきのサラダ デザート	牛乳・大豆・ちくわ・イカボール・まぐろオリーブ油漬け	精白米・里芋・上白糖・油・ごま・ゼリー	大根・にんじん・昆布・もやし・にら・ひじき	エネルギー(kcal) 724 たんぱく質(g) 28.6 脂質(g) 15.6 食塩相当量(g) 3.0
7 月	ミルクロール ツナとごぼうのマヨグラタン 盛合せサラダ(粉ふき芋・ブロッコリー・ミニトマト) 高野豆腐とコーンのスープ	牛乳・まぐろオリーブ油漬け・チーズ・ベーコン・高野豆腐	ミルクロール・マカロニ・油・カロリーハーブマヨネーズ・パン粉・じゃがいも・上白糖	玉ねぎ・ごぼう・にんじん・ブロッコリー・ミニトマト・しめじ・ホールコーン	エネルギー(kcal) 784 たんぱく質(g) 33.1 脂質(g) 30.7 食塩相当量(g) 3.2
8 火	ご飯 魚の利休揚げ(添)かぶの酢の物 ブロッコリーのおかかマヨ和え 揚げともやしのみそ汁	牛乳・さば・糸かつお・うすあげ・みそ	精白米・米粒麦・てんぷら粉・ごま・油・上白糖・カロリーハーブマヨネーズ	にんじん・昆布・キャベツ・カリフラワー・もやし・干しいたけ・かぶ実・ブロッコリー 旬の食材	エネルギー(kcal) 852 たんぱく質(g) 36.9 脂質(g) 36.8 食塩相当量(g) 2.3
9 水	ご飯 鶏のじぶ煮 石川県の郷土料理 れんこんの金平 豆腐のすまし汁 デザート	牛乳・鶏もも肉・絹ごし豆腐	精白米・米粒麦・薄力粉・里芋・すだれ麩・上白糖・ごま油・ごま	にんじん・ほうれん草・れんこん・えのきたけ・ねぎ・ナッツと魚	エネルギー(kcal) 786 たんぱく質(g) 38.3 脂質(g) 18.9 食塩相当量(g) 2.6
10 木	わかめご飯 ほうれん草の卵焼き 里芋とわかめの煮物 大根となめこのみそ汁	牛乳・豚ひき肉・卵・いか・絹ごし豆腐・みそ	精白米・米粒麦・ごま・上白糖・油・かたくり粉・里芋	わかめ・キャベツ・玉ねぎ・ほうれん草・にんじん・干しいたけ・しょうが・ねぎ・大根・なめこ	エネルギー(kcal) 764 たんぱく質(g) 36.5 脂質(g) 22.9 食塩相当量(g) 3.8
11 金	チキンカレーライス ツナとキャベツのサラダ りんごゼリー	牛乳・鶏むね肉・まぐろオリーブ油漬け	精白米・米粒麦・上白糖・じゃがいも・油	玉ねぎ・にんじん・にんにく・しょうが・キャベツ・ホールコーン・わかめ・りんご	エネルギー(kcal) 812 たんぱく質(g) 30.3 脂質(g) 21.8 食塩相当量(g) 3.2
14 月	ミルクロール チリコンカン たまご入りひじきサラダ 果物	牛乳・豚ひき肉・大豆・いんげん豆・ひよこ豆	ミルクロール・薄力粉・油・バター・じゃがいも・カロリーハーブマヨネーズ・ゼリー	玉ねぎ・にんじん・にんにく・ひじき・トウモロコシ・みかん	エネルギー(kcal) 788 たんぱく質(g) 32.2 脂質(g) 27.9 食塩相当量(g) 2.9
15 火	ご飯 さばの味噌煮 白菜のレモン和え けんちん汁	牛乳・さば・みそ・ささみ・木綿豆腐	精白米・米粒麦・上白糖・里芋・油	しょうが・ごぼう・白菜・にんじん・レモン・昆布・ねぎ・こんにやく・干しいたけ	エネルギー(kcal) 772 たんぱく質(g) 36.8 脂質(g) 24.7 食塩相当量(g) 2.0
16 水	ご飯 厚揚げ入り回鍋肉 れんこんのからしマヨサラダ 春雨スープ	牛乳・厚揚げ・豚もも肉・鶏ひき肉・赤みそ	精白米・米粒麦・油・上白糖・かたくり粉・カロリーハーブマヨネーズ・はるさめ	キャベツ・ピーマン・赤ピーマン・しょうが・にんにく・れんこん・ごぼう・にんじん・白菜	エネルギー(kcal) 814 たんぱく質(g) 37.1 脂質(g) 27.7 食塩相当量(g) 2.8
17 木	スパゲッティ・ミートソース しらすと南瓜の胡麻サラダ デザート	牛乳・豚ひき肉・大豆・チーズ・しらす干し	スパゲッティ・上白糖・ごま・油・ゼリー	玉ねぎ・にんじん・しょうが・にんにく・かぼちゃ・ミックスベジタブル	エネルギー(kcal) 780 たんぱく質(g) 30.7 脂質(g) 25.6 食塩相当量(g) 2.0
18 金	チャーハン 焼きようざ、ブロッコリー フルーツポンチ	牛乳・豚もも肉・ぎょうざ	精白米・米粒麦・油・ごま・マスカットゼリー・上白糖	玉ねぎ・にんじん・ねぎ・干しいたけ・にんにく・しょうが・バナナ・りんご・パイナップル・ミカン缶・ブロッコリー 旬の食材	エネルギー(kcal) 789 たんぱく質(g) 31.1 脂質(g) 22.9 食塩相当量(g) 1.7
21 月	ミルクロール 蓮根ハンバーグきのこソース ブロッコリーとりんごのサラダ コーンクリームスープ	牛乳・牛ひき肉・豚ひき肉・卵・ロースハム	ミルクロール・パン粉・上白糖・油・アーモンド	玉ねぎ・れんこん・しめじ・干しいたけ・キャベツ・りんご・ホールコーン・ブロッコリー 旬の食材	エネルギー(kcal) 818 たんぱく質(g) 37 脂質(g) 33.8 食塩相当量(g) 3.2
22 火	ご飯 すき焼き風煮 柿なます かき玉汁	牛乳・焼き豆腐・牛もも肉・卵	精白米・米粒麦・油・上白糖・ごま・かたくり粉	白菜・ねぎ・にんじん・干しいたけ・大根・こんにやく・ほうれん草・えのきたけ・柿 旬の食材	エネルギー(kcal) 751 たんぱく質(g) 32.9 脂質(g) 23 食塩相当量(g) 2.7
24 木	あんかけ卵うどん 肉団子の和風あんからめ デザート	牛乳・鶏むね肉・焼かまぼこ・卵	うどん・上白糖・かたくり粉・油・ココアワッフル	にんじん・ねぎ・干しいたけ・しょうが・小松菜・玉ねぎ・ブロッコリー 旬の食材	エネルギー(kcal) 733 たんぱく質(g) 39.7 脂質(g) 21.8 食塩相当量(g) 2.9
25 金	ハヤシライス 大根サラダ さつまいものフルーツヨーグルト	牛乳・豚もも肉	精白米・米粒麦・薄力粉・油・バター・上白糖・ごま・さつまいも 旬の食材	玉ねぎ・しめじ・にんにく・大根・にんじん・ホールコーン・ひじき・黄桃缶・ミカン缶	エネルギー(kcal) 810 たんぱく質(g) 30.9 脂質(g) 23.3 食塩相当量(g) 2.5
28 月	ミルクロール 鶏肉のチーズ焼き(添)ブロッコリー しらすともやしのごまサラダ トマトスープ	牛乳・鶏もも肉・しらす干し	ミルクロール・カロリーハーブマヨネーズ・油・上白糖・ごま・じゃがいも・生クリーム	玉ねぎ・にんじん・ホールコーン・もやし・キャベツ・セロリ・トマト・ブロッコリー 旬の食材	エネルギー(kcal) 715 たんぱく質(g) 39.5 脂質(g) 26.8 食塩相当量(g) 3.3
29 火	ご飯 魚の焼焼き(添)青菜の浸し きのこのサラダ めった汁	牛乳・さわら・うすあげ・豚もも肉・みそ	精白米・米粒麦・油・上白糖・さつまいも 旬の食材	小松菜・もやし・白菜・しめじ・えのきたけ・大根・ごぼう・にんじん・こんにやく・ねぎ・しいたけ 旬の食材	エネルギー(kcal) 791 たんぱく質(g) 36.2 脂質(g) 26.2 食塩相当量(g) 2.2
30 水	ご飯 鶏ちゃん さつまいものレモン煮 白菜とわかめスープ	牛乳・鶏もも肉・みそ・イカボール	精白米・米粒麦・上白糖・かたくり粉・油・さつまいも 旬の食材	キャベツ・もやし・にんじん・にら・にんにく・白菜・しめじ・ねぎ・レモン果汁	エネルギー(kcal) 731 たんぱく質(g) 32.6 脂質(g) 18.1 食塩相当量(g) 1.9

☆ 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
780 kcal	34.6g	24.9g	2.5 g	382 mg	3.5 mg	326 μg	0.79 mg	0.67 mg	66 mg	8.2 g	115 mg	4.0mg