

12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	木	ご飯、ふりかけ 高野豆腐の揚げ煮 大豆とひじきのごまサラダ 根菜のみそ汁	牛乳・高野豆腐・大豆・豚小間肉・みそ	精白米・米粒麦・かたくり粉・ごま・さつまいも	にんじん・ほうれん草・干しいたけ・枝豆・ひじき・なめこ・ねぎ・大根・白菜 旬の食材	エネルギー(kcal) 761 たんぱく質(g) 32.2 脂質(g) 22.4 食塩相当量(g) 2.3
2	金	里芋ごはん鶏そぼろあんかけ 甘エビかき揚げ、もやしの和え物 けんちん汁	牛乳・鶏ひき肉・木綿豆腐・うすあげ・みそ	精白米・米粒麦・上白糖・油・かたくり粉・里芋 旬の食材	しょうが・こねぎ・もやし・にんじん・いんげん・ごぼう・ねぎ・干しいたけ・白菜 旬の食材	エネルギー(kcal) 801 たんぱく質(g) 28.2 脂質(g) 28.8 食塩相当量(g) 2.5
5	月	ミルクロール 魚のムニエルタルタルソース 添) 茹で野菜 グリーンサラダ ミネストローネ	牛乳・たら・卵・ロースハム・大豆	ミルクロール・薄力粉・バター・カリフラワー・マヨネーズ・油・上白糖・じゃがいも	玉ねぎ・きゅうり・レモン果汁・いんげん・にんじん・キャベツ・ブロッコリー・カリフラワー・枝豆・セロリ・しょうが・トマト	エネルギー(kcal) 706 たんぱく質(g) 38.2 脂質(g) 24.4 食塩相当量(g) 3
6	火	ご飯 豚肉の生姜焼き 添) キャベツとにんじん がんもどきの煮物 じゃがいもとわかめのみそ汁	牛乳・豚もも肉・がんもどき・みそ	精白米・米粒麦・油・上白糖・かたくり粉・じゃがいも	玉ねぎ・しょうが・キャベツ・にんじん・いんげん・カットわかめ・白菜 旬の食材	エネルギー(kcal) 779 たんぱく質(g) 37.6 脂質(g) 23.3 食塩相当量(g) 2.7
7	水	ご飯 厚焼き卵 添) ブロッコリー もやしのアーモンド和え 三平汁 北海道の郷土料理	牛乳・豚ひき肉・卵・さけ	精白米・米粒麦・上白糖・油・アーモンドスライス・じゃがいも	キャベツ・玉ねぎ・にんじん・干しいたけ・しょうが・ブロッコリー・もやし・小松菜・しめじ・ねぎ・大根 旬の食材	エネルギー(kcal) 739 たんぱく質(g) 36.2 脂質(g) 22.6 食塩相当量(g) 2
8	木	シーフードスープパゲティ ひじきのサラダ デザート	牛乳・シーフードミックス(帆立・エビ・イカ)・ベーコン・牛乳	薄力粉・バター・スパゲティ・油・上白糖・プチケーキ	玉ねぎ・しめじ・にんじん・ひじき・ブロッコリー・枝豆・ホールコーン・白菜 旬の食材	エネルギー(kcal) 820 たんぱく質(g) 39.3 脂質(g) 30.3 食塩相当量(g) 2
9	金	中華おこわ イカメンチ、もやしの海苔和え 卵と青菜の春雨スープ フルーツ豆乳杏仁	牛乳・豚もも肉・卵・粉チーズ・ささみ・大豆	精白米・もち米・油・はるさめ・かたくり粉・豆乳ゼリー・上白糖	ひじき・にんじん・たけのこ水煮・干しいたけ・しょうが・枝豆・もやし・こねぎ・のり・チンゲンサイ・黄桃缶・りんご・レモン果汁	エネルギー(kcal) 749 たんぱく質(g) 29.8 脂質(g) 16.7 食塩相当量(g) 3
12	月	ミルクロール 豆乳シチュー ツナとキャベツのサラダ 果物	牛乳・鶏もも肉・豆乳・まぐろオリブ油漬け	ミルクロール・じゃがいも・油・バター・薄力粉・上白糖	玉ねぎ・にんじん・しめじ・ホールコーン・ブロッコリー・キャベツ・カットわかめ・みかん 旬の食材	エネルギー(kcal) 750 たんぱく質(g) 35.5 脂質(g) 26 食塩相当量(g) 2.9
13	火	ご飯 魚の味噌焼き 添) 白菜の青じそ和え ポテトサラダ 豆腐とわかめのすまし汁	牛乳・みそ・絹ごし豆腐・さば	精白米・米粒麦・上白糖・じゃがいも・カリフラワー・マヨネーズ	にんじん・青じそ・きゅうり・ホールコーン・たけのこ水煮・えのきたけ・カットわかめ・白菜 旬の食材	エネルギー(kcal) 758 たんぱく質(g) 34.4 脂質(g) 25.5 食塩相当量(g) 2.4
14	水	ご飯 鶏のから揚げ 添) 千切りキャベツ 青菜としらすのお浸し 揚げと玉ねぎのみそ汁	牛乳・鶏むね肉・うすあげ・みそ・糸かつお	精白米・米粒麦・かたくり粉・油・じゃがいも	しょうが・キャベツ・にんじん・小松菜・切干大根・えのきたけ・玉ねぎ・カットわかめ	エネルギー(kcal) 759 たんぱく質(g) 38.4 脂質(g) 21.1 食塩相当量(g) 2
15	木	ご飯 麻婆豆腐 切干大根のサラダ ワンタンスープ	牛乳・豆腐・豚ひき肉・赤みそ・まぐろオリブ油漬け・肉入りわんたん	精白米・米粒麦・上白糖・かたくり粉・油	ねぎ・赤ピーマン・干しいたけ・しょうが・にんにく・切干大根・トウモロコシ・にんじん・チンゲンサイ	エネルギー(kcal) 819 たんぱく質(g) 31.4 脂質(g) 27.2 食塩相当量(g) 3.2
16	金	キーマカレー 発芽大豆のサラダ フルーツヨーグルト	牛乳・豚ひき肉・大豆・発芽大豆・チーズ・プレーンヨーグルト	精白米・米粒麦・油・じゃがいも・上白糖	にんにく・しょうが・玉ねぎ・にんじん・エリンギ・セロリ・トマト・ホールコーン・きゅうり・ひじき・バナナ・黄桃缶・りんご	エネルギー(kcal) 852 たんぱく質(g) 28.9 脂質(g) 28.3 食塩相当量(g) 3.2
19	月	ミルクロール シェパードパイ 添) ブロッコリー 豆腐のコンソメスープ 果物	牛乳・粉チーズ・牛ひき肉・豚ひき肉・大豆・絹ごし豆腐・糸かつお	ミルクロール・じゃがいも・バター・油・上白糖	玉ねぎ・ピーマン・にんじん・エリンギ・ブロッコリー・ミニトマト・ホールコーン・りんご・白菜 旬の食材	エネルギー(kcal) 767 たんぱく質(g) 34.8 脂質(g) 29.5 食塩相当量(g) 3.4
20	火	ご飯 干種焼き 添) ブロッコリー ひじき煮 うち豆のみそ汁	牛乳・卵・鶏ひき肉・高野豆腐・打ち豆・みそ	精白米・米粒麦・上白糖・油・ごま・じゃがいも	にんじん・たけのこ水煮・いんげん・しいたけ・ブロッコリー・切干大根・ひじき・白菜・ねぎ	エネルギー(kcal) 781 たんぱく質(g) 33 脂質(g) 24 食塩相当量(g) 2.7
21	水	ご飯 魚のゆず味噌焼き 添) 青菜の浸し 南瓜のいとこ煮 糸ふかしのすまし汁 行事食 冬至	牛乳・みそ・あずき・ふかし・ぶり 旬の食材	精白米・米粒麦・上白糖	ゆず・小松菜・もやし・かぼちゃ・玉ねぎ・えのきたけ・みつば	エネルギー(kcal) 813 たんぱく質(g) 36.9 脂質(g) 22.1 食塩相当量(g) 2.1
22	木	かやくうどん 五色なます 肉まん	牛乳・鶏もも肉・焼かまぼこ・うすあげ	国内麦うどん・上白糖・ごま・肉まん	にんじん・ねぎ・干しいたけ・ほうれん草・きゅうり・昆布・大根 旬の食材	エネルギー(kcal) 689 たんぱく質(g) 34.5 脂質(g) 20.6 食塩相当量(g) 2.9
23	金	えびクリームライス チキンのオープン焼き 添) カラフル野菜 野菜スープ クリスマスケーキ 行事食 クリスマス献立	牛乳・むきえび・鶏もも肉・生クリーム・豚もも肉・ホイップクリーム	精白米・油・薄力粉・バター・ロールケーキ	玉ねぎ・ミックスベジタブル・マッシュルーム・にんにく・いんげん・赤ピーマン・黄ピーマン・キャベツ・にんじん・枝豆	エネルギー(kcal) 802 たんぱく質(g) 39.5 脂質(g) 24.1 食塩相当量(g) 2.5

※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
792 kcal	35.3 g	24.8 g	2.5 g	387 mg	3.9 mg	310 μg	0.84 mg	0.69 mg	40 mg	9.3 g	123 mg	3.7 mg