

4月の給食献立表

令和5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
11	火	赤飯 鶏の照り焼き 添)菜の花の醤油和え かぼちゃとしらすの胡麻サラダ 紅白かしのすまし汁 お祝いデザート 	牛乳・あずき・鶏もも肉・ふかし	精白米・もち米・ごま・油・ゼリー 	しょうが・にんじん・かぼちゃ・ミックスベジタブル・玉ねぎ・大根・えのきたけ・わかめ・ <u>菜の花</u>	エネルギー(kcal) 743 たんぱく質(g) 34.8 脂質(g) 18.6 食塩相当量(g) 2.7
12	水	ご飯 魚の利休焼き 添)いんげん 豚肉と野菜のソテー じゃがいもとわかめのみそ汁 	牛乳・豚もも肉・うすあげ・みそ・ <u>さわら</u>	精白米・米粒麦・ごま・油・じゃがいも	しょうが・いんげん・もやし・にんじん・にら・玉ねぎ・カットわかめ	エネルギー(kcal) 748 たんぱく質(g) 37.4 脂質(g) 24.1 食塩相当量(g) 2.0
13	木	ご飯 豚肉の生姜焼き 焼きようざ、ブロッコリー 豆腐の中華スープ	牛乳・豚もも肉・ぎょうざ・絹ごし豆腐	精白米・米粒麦・上白糖・かたくり粉・油	玉ねぎ・にら・しょうが・ブロッコリー・チンゲンサイ・しめじ・にんじん	エネルギー(kcal) 765 たんぱく質(g) 34.3 脂質(g) 22.5 食塩相当量(g) 2.4
14	金	カレーライス カラフルサラダ 手作りミルクゼリー	牛乳・豚もも肉・ロースハム	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・ブロッコリー・ホールコーン・カットわかめ・黄桃缶・みかん缶	エネルギー(kcal) 851 たんぱく質(g) 30.5 脂質(g) 24.4 食塩相当量(g) 3.2
17	月	ミルクロール クリームシチュー 鉄人サラダ 果物	牛乳・鶏もも肉・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・上白糖	玉ねぎ・にんじん・しめじ・ブロッコリー・もやし・小松菜・ホールコーン・ひじき・ <u>いちご</u>	エネルギー(kcal) 748 たんぱく質(g) 37.2 脂質(g) 28.2 食塩相当量(g) 2.8
18	火	ご飯 厚揚げ入り回鍋肉 しゅうまい、青梗菜しょうゆ和え もずくスープ	牛乳・厚揚げ・豚もも肉・赤みそ・しゅうまい	精白米・米粒麦・上白糖・ごま・油・かたくり粉	キャベツ・ピーマン・赤ピーマン・ねぎ・しょうが・にんにく・チンゲンサイ・沖縄もずく・もやし・にんじん・にら	エネルギー(kcal) 826 たんぱく質(g) 38.6 脂質(g) 29.1 食塩相当量(g) 3.1
19	水	スパゲティ・ミートソース 切干大根サラダ 野菜ジュースゼリー 	牛乳・豚ひき肉・大豆・粉チーズ・まぐろオリーブ油漬け	スパゲティ・油・上白糖	玉ねぎ・にんじん・しょうが・にんにく・切干大根・きゅうり・みかん缶・黄桃缶	エネルギー(kcal) 799 たんぱく質(g) 34.7 脂質(g) 27.0 食塩相当量(g) 2.1
20	木	ご飯 鶏の塩から揚げ 添)キャベツとにんじん 五色なます なめこ汁	牛乳・鶏むね肉・絹ごし豆腐・みそ	精白米・米粒麦・かたくり粉・油・上白糖・ごま・里芋	しょうが・キャベツ・にんじん・大根・昆布・なめこ・カットわかめ	エネルギー(kcal) 743 たんぱく質(g) 37.6 脂質(g) 21.1 食塩相当量(g) 2.1
21	金	魚の蒲焼き丼 春雨マヨサラダ 豆腐のすまし汁 デザート	牛乳・いわし・ロースハム・絹ごし豆腐	精白米・米粒麦・かたくり粉・上白糖・ごま・はるさめ・カロリーーフマヨネーズ・麩	しょうが・青のり粉・もやし・水菜・えのきたけ・にんじん・ねぎ	エネルギー(kcal) 712 たんぱく質(g) 30.3 脂質(g) 19.0 食塩相当量(g) 2.6
24	月	ミルクロール タンドリーチキン 添)いんげん かぼちゃサラダ トマトスープ	牛乳・鶏もも肉・プレーンヨーグルト・まぐろオリーブ油漬け・豚小間肉	ミルクロール・油・上白糖	にんにく・いんげん・にんじん・かぼちゃ・ミックスベジタブル・玉ねぎ・セロリ・トマト	エネルギー(kcal) 713 たんぱく質(g) 39.1 脂質(g) 27.0 食塩相当量(g) 3.0
25	火	ご飯、ふりかけ オムレットマトソースかけ 揚げとキャベツのおかか煮 豆のみそ汁	牛乳・豚ひき肉・卵・うすあげ・かつお節・大豆・みそ	精白米・米粒麦・バター・上白糖・油	玉ねぎ・ミックスベジタブル・キャベツ・白菜・にんじん・枝豆	エネルギー(kcal) 809 たんぱく質(g) 37.0 脂質(g) 29.0 食塩相当量(g) 2.6
26	水	ご飯 チキンカツ 添)胡麻キャベツ もやしのアーモンド和え 豚汁	牛乳・鶏むね肉・豚小間・みそ	精白米・米粒麦・てんぷら粉・パン粉・油・ごま・上白糖・アーモンド・里芋	キャベツ・もやし・小松菜・しめじ・大根・ごぼう・にんじん・ねぎ・しょうが	エネルギー(kcal) 822 たんぱく質(g) 39.5 脂質(g) 27.8 食塩相当量(g) 1.9
27	木	ご飯 魚のピザ風 スパゲティサラダ 高野豆腐とコーンのスープ 	牛乳・チーズ・まぐろオリーブ油漬け・鶏もも肉・高野豆腐・ <u>さわら</u>	精白米・米粒麦・カロリーーフマヨネーズ・スパゲティ・油・上白糖	玉ねぎ・ピーマン・にんにく・キャベツ・にんじん・きゅうり・ホールコーン・しめじ	エネルギー(kcal) 847 たんぱく質(g) 39.5 脂質(g) 28.8 食塩相当量(g) 2.6
28	金	じゃこと卵のチャーハン 切干大根の中華和え フルーツクリーム	牛乳・ベーコン・プレーンヨーグルト	精白米・米粒麦・ごま・油・上白糖	玉ねぎ・にんじん・ごぼう・干しいたけ・もやし・切干大根・いんげん・バナナ・黄桃缶・みかん缶・ <u>たけのこ水煮</u>	エネルギー(kcal) 764 たんぱく質(g) 22.3 脂質(g) 25.7 食塩相当量(g) 2.3

※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
782 kcal	35.3 g	25.3 g	2.3 g	378 mg	3.6 mg	288 μg	0.78 mg	0.65 mg	56 mg	7.3 g	119 mg	3.8 mg