

5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
1 月	ご飯 鶏肉の梅みそ焼き(添)ブロッコリー マカロニサラダ 若竹汁 柏餅 	牛乳・鶏もも肉・赤みそ・みそ・まぐろオリーブ油漬	精白米・米粒麦・マカロニ・ごま・手まり麩・柏餅	梅干・ブロッコリー・にんじん・きゅうり・えのきたけ・カットわかめ・たけのこ水煮・春キャベツ 	エネルギー(kcal) 777 たんぱく質(g) 37.3 脂質(g) 21.0 食塩相当量(g) 2.2
2 火	ご飯 魚の豆板焼(添)いんげん 大豆入りひじき煮 揚げとキャベツのみそ汁	牛乳・さば・鶏ひき肉・大豆・うすあげ・みそ	精白米・米粒麦・油・上白糖	しょうが・いんげん・ひじき・にんじん・枝豆・キャベツ・えのきたけ	エネルギー(kcal) 792 たんぱく質(g) 38.2 脂質(g) 30.6 食塩相当量(g) 2.3
8 月	ミルクロール ポークビーンズ ポテのツナサラダ 果物	牛乳・豚もも肉・大豆・いんげん豆・ひよこ豆・まぐろオリーブ油漬	ミルクロール・上白糖・じゃがいも・カロリーーフマヨネーズ	玉ねぎ・にんじん・しめじ・枝豆・ブロッコリー・ミックスベジタブル・バナナ	エネルギー(kcal) 743 たんぱく質(g) 37.2 脂質(g) 24.4 食塩相当量(g) 2.8
9 火	ご飯 魚のムニエル(添)ピーマンソテー キャロットラペ 豆乳みそスープ	牛乳・さけ・まぐろオリーブ油漬・鶏もも肉・大豆・豆乳・みそ	精白米・米粒麦・薄力粉・バター・油・上白糖・アーモンド	ピーマン・黄ピーマン・赤ピーマン・にんじん・トウモロコシ・ミカン缶・玉ねぎ・枝豆	エネルギー(kcal) 771 たんぱく質(g) 39.7 脂質(g) 23.4 食塩相当量(g) 2.0
10 水	かやくうどん 甘エビかき揚げの中華あんかけ デザート	牛乳・鶏もも肉・うすあげ・かまぼこ	うどん・上白糖・油・かたくり粉・ワッフル	昆布・ねぎ・にんじん・干しいたけ・ほうれん草・もやし・いんげん	エネルギー(kcal) 729 たんぱく質(g) 31.7 脂質(g) 27.6 食塩相当量(g) 3.0
11 木	ご飯 魚の石垣焼(添)人参甘煮 青菜と揚げの浸し 打ち豆のみそ汁	牛乳・さば・うすあげ・打ち豆・みそ	精白米・米粒麦・ごま・上白糖・バター	しょうが・にんじん・小松菜・しめじ・えのきたけ・大根・白菜・ねぎ	エネルギー(kcal) 790 たんぱく質(g) 37.9 脂質(g) 30.9 食塩相当量(g) 2.2
12 金	三色丼(鶏そぼろ・卵・青菜) イカメンチ、キャベツ 沢煮椀	牛乳・鶏ひき肉・豚ロース	精白米・米粒麦・油・上白糖	しょうが・ほうれん草・キャベツ・にんじん・たけのこ水煮・ごぼう・えのきたけ・干しいたけ・みつば	エネルギー(kcal) 795 たんぱく質(g) 36.4 脂質(g) 26.1 食塩相当量(g) 2.5
15 月	揚げパン チキンのトマトスープ煮 グリーンサラダ	牛乳・きな粉・鶏もも肉・まぐろオリーブ油漬	ミルクロール・上白糖・油・じゃがいも・カロリーーフマヨネーズ	玉ねぎ・にんじん・しめじ・トマト・キャベツ・ブロッコリー・きゅうり・枝豆	エネルギー(kcal) 766 たんぱく質(g) 37 脂質(g) 32.1 食塩相当量(g) 3.0
16 火	ご飯 麻婆豆腐 焼きぎょうざ(添)スナックエンドウ レタスのスープ	牛乳・豆腐・豚ひき肉・赤みそ・餃子・かまぼこ	精白米・米粒麦・油・上白糖・かたくり粉	ねぎ・赤ピーマン・干しいたけ・しょうが・にんにく・玉ねぎ・にんじん・レタス・スナックエンドウ 	エネルギー(kcal) 810 たんぱく質(g) 30.9 脂質(g) 26.7 食塩相当量(g) 2.9
17 水	ご飯 魚の煮つけ 春雨マヨサラダ 揚げとじゃがいものみそ汁 デザート	牛乳・赤魚・ロースハム・うすあげ・みそ	精白米・米粒麦・上白糖・はるさめ・カロリーーフマヨネーズ・じゃがいも・ゼリー	しょうが・ねぎ・もやし・きゅうり・昆布・えのきたけ・カットわかめ	エネルギー(kcal) 780 たんぱく質(g) 34.3 脂質(g) 21.0 食塩相当量(g) 2.9
18 木	ご飯 鶏肉のオイマヨグラタン ひじきのサラダ 高野豆腐とコーンのスープ	牛乳・鶏むね肉・チーズ・豚小間肉・高野豆腐	精白米・米粒麦・油・薄力粉・じゃがいも・カロリーーフマヨネーズ・ごま	玉ねぎ・ブロッコリー・ひじき・にんじん・トウモロコシ・枝豆・ミニトマト・しめじ・ホールコーン	エネルギー(kcal) 810 たんぱく質(g) 38.1 脂質(g) 24.5 食塩相当量(g) 2.4
19 金	スタミナ丼 いんげんの梅和え 紅白のすまし汁 フルーツヨーグルト 	牛乳・豚もも肉・豆腐・ふかし・プレーンヨーグルト	精白米・米粒麦・油・上白糖・かたくり粉・ごま	玉ねぎ・にんにく・しょうが・キャベツ・にんじん・いんげん・梅干・小松菜・えのきたけ・バナナ・り	エネルギー(kcal) 795 たんぱく質(g) 35.1 脂質(g) 21.1 食塩相当量(g) 2.3
21 日	乳酸菌飲料 ビーフカレー 大豆もやしの胡麻サラダ フルーツポンチ 	乳酸菌飲料・牛肉・まぐろオリーブ油漬	精白米・米粒麦・じゃがいも・油・ごま・上白糖	玉ねぎ・にんじん・にんにく・しょうが・むき枝豆・もやし・だいずもやし・きゅうり・パイン缶・ミカン缶・りんご	エネルギー(kcal) 822 たんぱく質(g) 27.3 脂質(g) 20.8 食塩相当量(g) 2.7
23 火	ご飯 魚の野菜あんかけ ポテトサラダ 揚げともやしのみそ汁 	牛乳・ハム・うすあげ・みそ・さわら	精白米・米粒麦・薄力粉・上白糖・油・かたくり粉・じゃがいも・カロリーーフマヨネーズ	しょうが・玉ねぎ・たけのこ水煮・赤ピーマン・にんにく・ホールコーン・枝豆・もやし・にんじん・干しいたけ	エネルギー(kcal) 804 たんぱく質(g) 37.8 脂質(g) 27.8 食塩相当量(g) 2.0
24 水	ちゃんぽん 卵入りひじきサラダ 果物 	牛乳・豚もも肉・えび・いか・帆立・赤巻きかまぼこ	中華麺・油・カロリーーフマヨネーズ	キャベツ・もやし・ねぎ・干しいたけ・にんにく・しょうが・白菜・にんじん・いんげん・ひじき・オレンジ	エネルギー(kcal) 836 たんぱく質(g) 38.8 脂質(g) 18.5 食塩相当量(g) 4.3
25 木	ご飯 ごぼう入ハンバーグきのこソース かぼちゃサラダ 野菜コンソメスープ	牛乳・牛ひき肉・豚ひき肉・卵・まぐろオリーブ油漬・ささみ	精白米・米粒麦・パン粉	玉ねぎ・ごぼう・しめじ・えのきたけ・にんじん・干しいたけ・かぼちゃ・ミックスベジタブル・ミニトマト・キャベツ・セロリ	エネルギー(kcal) 819 たんぱく質(g) 36.6 脂質(g) 27.1 食塩相当量(g) 2.5
26 金	豆ご飯 魚の照り焼き(添)ブロッコリー 絹さや入りサラダ 鶏ごぼうすまし汁 	牛乳・ぶり・ハム・鶏もも肉	精白米・カロリーーフマヨネーズ	ブロッコリー・キャベツ・赤ピーマン・玉ねぎ・ごぼう・にんじん・グリーンピース・絹さや・干しいたけ・ねぎ	エネルギー(kcal) 750 たんぱく質(g) 36.9 脂質(g) 25.5 食塩相当量(g) 2.6
29 月	ミルクロール 鶏のマーマレード焼(添)アスパラガス 豆腐サラダ かぼちゃの米粉入りスープ 	牛乳・鶏もも肉・豆腐・豆乳	ミルクロール・マーマレード・油・ごま・米粉	大根・にんじん・ホールコーン・枝豆・カットわかめ・かぼちゃ・グリーンアスパラ	エネルギー(kcal) 730 たんぱく質(g) 36.5 脂質(g) 27.5 食塩相当量(g) 3.1
30 火	ご飯、ふりかけ 高野豆腐の揚げ風あんかけ きんぴらごぼう いか団子のみそ汁	牛乳・高野豆腐・豚ひき肉・イカボール・みそ	精白米・米粒麦・かたくり粉・油・上白糖・ごま・里芋	にんじん・ほうれん草・ごぼう・いんげん・干しいたけ・大根・ねぎ	エネルギー(kcal) 790 たんぱく質(g) 33.2 脂質(g) 22.2 食塩相当量(g) 2.7
31 水	ご飯 魚の磯辺揚げ(添)キャベツとにんじん 切干大根の和風サラダ なめこ汁	牛乳・さば・ささみ・豆腐・みそ	精白米・米粒麦・かたくり粉・油・上白糖・じゃがいも	しょうが・青のり粉・キャベツ・にんじん・もやし・切干大根・ひじき・なめこ・カットわかめ	エネルギー(kcal) 830 たんぱく質(g) 37.8 脂質(g) 30.3 食塩相当量(g) 2.2

※牛乳は毎日付きます(21日除く)。※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
784 kcal	35.8 g	25.4 g	2.8 g	386 mg	4.5 mg	281 μg	0.74 mg	0.68 mg	38 mg	8.5 g	121 mg	4.0 mg