

6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木	備蓄食(救給五目ごはん) 大豆とコーンのメンチカツ、トマト すいとん風	牛乳・大豆とコーンのメンチカツ・ 豚小間・みそ	救給五目ごはん・米粉入りうどん・ 里芋	白菜・大根・にんじん・ねぎ・ <u>トマト</u> 旬の食材	エネルギー(kcal) 799 たんぱく質(g) 32.1 脂質(g) 34.0 食塩相当量(g) 2.7	
2金	ご飯 タンダーフィッシュ(添)いんげん 豆ポテのごまサラダ 白菜といかボールのスープ	牛乳・プレーンヨーグルト・チキン フレーク・いんげん豆・ひよこ豆・ いかボール・さば 旬の食材	精白米・米粒麦・じゃがいも・ご ま・油	にんにく・いんげん・にんじん・枝豆・白 菜・にら	エネルギー(kcal) 794 たんぱく質(g) 38.2 脂質(g) 28.2 食塩相当量(g) 2.0	
5月	ミルクロール ツナとごぼうのマヨグラタン 豆腐サラダ トマトスープ	4 日 ～ 10 日 の 健 康 週 間	牛乳・まぐろオリーブ油漬け・チー ズ・豆腐・豚ひき肉	ミルクロール・マカロニ・油・カロ リー-halfマヨネーズ・パン粉・ご ま・じゃがいも・上白糖	玉ねぎ・ごぼう・にんじん・大根・コーン・ カットわかめ・セロリ・トマト缶	エネルギー(kcal) 831 たんぱく質(g) 33.1 脂質(g) 34.5 食塩相当量(g) 3.4
6火	ご飯 切干大根入ミートローフ(添)コーンと枝豆 揚げとキャベツのおかか煮 絹さやのみそ汁		牛乳・牛ひき肉・豚ひき肉・卵・う すあげ・かつお節・絹ごし豆腐・み そ	精白米・米粒麦・パン粉・上白糖・ ごま	玉ねぎ・切干大根・いんげん・にんじん・ キャベツ・カットわかめ・ <u>絹さや</u> 旬の食材	エネルギー(kcal) 799 たんぱく質(g) 36.1 脂質(g) 28.4 食塩相当量(g) 2.5
7水	シーフードスープバゲティ ごぼうサラダ 果物		牛乳・シーフードミックス・むきえ び・ベーコン・チキンフレーク水 煮・みそ・粉チーズ	スパゲティ・油・バター・薄力粉・ 上白糖・ごま	キャベツ・玉ねぎ・しめじ・赤ピーマン・も やし・ごぼう・いんげん・にんじん・バナナ	エネルギー(kcal) 742 たんぱく質(g) 36.3 脂質(g) 22.4 食塩相当量(g) 1.7
8木	ご飯 厚揚げのカレー煮 イカメンチ、キャベツ 蓮根団子のみそ汁		牛乳・厚揚げ・豚もも肉・イカメン チ・蓮根だんご・みそ	精白米・米粒麦・油・ごま	玉ねぎ・しめじ・にんにく・しょうが・枝 豆・コーン・キャベツ・大根・にんじん・ね ぎ	エネルギー(kcal) 808 たんぱく質(g) 32.7 脂質(g) 27.2 食塩相当量(g) 3.4
9金	トマトのドライキーマカレー カミカミサラダ フルーツヨーグルト	牛乳・豚ひき肉・大豆・卵・まぐろ オリーブ油漬け・プレーンヨーグルト	精白米・米粒麦・油・ごま・上白糖	しょうが・にんにく・玉ねぎ・トマト缶・セ ロリ・ごぼう・切干大根・にんじん・いんげ ん・バナナ・りんご・黄桃缶・ミカン缶	エネルギー(kcal) 843 たんぱく質(g) 28.7 脂質(g) 27.3 食塩相当量(g) 2.3	
12月	揚げパン チリコンカン カラフルピーマンサラダ	牛乳・きな粉・豚小間肉・まぐろオ リーブ油漬け・いんげん豆・ひよこ 豆・大豆	ミルクロール・上白糖・薄力粉・ 油・バター	玉ねぎ・にんじん・枝豆・にんにく・もや し・小松菜・赤ピーマン・黄ピーマン	エネルギー(kcal) 775 たんぱく質(g) 34.0 脂質(g) 33.6 食塩相当量(g) 3.3	
13火	ご飯 魚の利休焼き(添)青菜の浸し がんもどきの煮物 卵のみそ汁	牛乳・ふくらぎ・一口がんとみそ	精白米・米粒麦・ごま・里芋・上白 糖	しょうが・小松菜・にんじん・いんげん・大 根・トウモロコシ	エネルギー(kcal) 786 たんぱく質(g) 37.6 脂質(g) 28.0 食塩相当量(g) 2.5	
14水	ご飯 豚肉の生姜焼き(添)キャベツ かぼちゃとシラスの胡麻サラダ 豆腐ともずくのスープ	牛乳・豚もも肉・絹ごし豆腐・しら す干し	精白米・米粒麦・上白糖・かたくり 粉・ごま・油	玉ねぎ・しょうが・キャベツ・かぼちゃ・ミッ ズバジナル・もやし・にんじん・にら・沖繩も ずく	エネルギー(kcal) 760 たんぱく質(g) 32.1 脂質(g) 23.0 食塩相当量(g) 2.2	
15木	ご飯 魚の焼焼き(添)いんげん 豆ポテのサラダ 鶏ごぼうすまし汁	牛乳・赤魚・ロースハム・いんげん 豆・ひよこ豆・鶏もも肉	精白米・米粒麦・じゃがいも・カロ リー-halfマヨネーズ	いんげん・枝豆・たけのこ水煮・ごぼう・に んじん・干しいたけ	エネルギー(kcal) 765 たんぱく質(g) 36.7 脂質(g) 26.0 食塩相当量(g) 2.1	
16金	ひじきご飯 鶏の照り焼き(添)野菜のソテー 豆腐とオクラのすまし汁 果物	牛乳・うすあげ・鶏もも肉・絹ごし 豆腐	精白米・米粒麦・上白糖・ごま・油	にんじん・ひじき・枝豆・しょうが・もや し・いんげん・えのきたけ・ <u>オクラ・メロン</u> 旬の食材	エネルギー(kcal) 751 たんぱく質(g) 38.6 脂質(g) 22.2 食塩相当量(g) 2.1	
19月	ミルクロール 鶏肉のチーズ焼き 鉄人サラダ レタスのスープ	毎月19日は食育の日	牛乳・鶏もも肉・チーズ・まぐろオ リーブ油漬け・かまぼこ	ミルクロール・カロリー-halfマヨ ネーズ	玉ねぎ・にんじん・コーン・もやし・小松 菜・レタス・赤ピーマン・黄ピーマン	エネルギー(kcal) 722 たんぱく質(g) 40.1 脂質(g) 28.6 食塩相当量(g) 3.5
20火	ご飯 麻婆豆腐 とうもろこし チンゲン菜のスープ		牛乳・豆腐・豚ひき肉・赤みそ・い かボール	精白米・米粒麦・サラダ油・上白糖	ねぎ・赤ピーマン・干しいたけ・しょうが・ にんにく・チンゲンサイ・しめじ・ <u>とうもろ こし</u> 旬の食材	エネルギー(kcal) 839 たんぱく質(g) 30.6 脂質(g) 23.9 食塩相当量(g) 2.6
21水	五目焼きそば ひじき入りマヨサラダ 野菜ジュースゼリー	牛乳・豚もも肉・紫いか・むきえび	焼きそば用麺・油・ごま・カロリー halfマヨネーズ・上白糖	キャベツ・もやし・にんじん・ピーマン・干 しいたけ・ブロッコリー・ひじき・枝豆・ コーン・オレンジ飲料・野菜飲料・ミカン缶	エネルギー(kcal) 711 たんぱく質(g) 33.7 脂質(g) 21.4 食塩相当量(g) 2.7	
22木	ご飯 魚のから揚げ(添)胡麻キャベツ 五目豆 なめこ汁	牛乳・豚小間肉・大豆・みそ・ <u>あじ</u> 旬の食材	精白米・米粒麦・かたくり粉・ 油・ごま・上白糖・里芋	しょうが・キャベツ・ごぼう・にんじん・枝 豆・干しいたけ・なめこ・カットわかめ	エネルギー(kcal) 771 たんぱく質(g) 37.3 脂質(g) 22.9 食塩相当量(g) 2.4	
23金	ソースカツ丼 きゅうりの海苔和え 糸ふかしのすまし汁	牛乳・豚ロース肉・ふかし	精白米・米粒麦・てんぷら粉・パン 粉・油・上白糖	キャベツ・のり・玉ねぎ・えのきたけ・青じ そ・ <u>きゅうり</u> 旬の食材	エネルギー(kcal) 775 たんぱく質(g) 34.5 脂質(g) 25.5 食塩相当量(g) 2.4	
26月	ミルクロール 豚肉入りラタトゥイユ 盛合せサラダ(切干大根サラダ・ホト・ブロッコリー) デザート	牛乳・豚もも肉・キャンディーチー ズ	ミルクロール・油・上白糖・かたく り粉・じゃがいも・ごま	玉ねぎ・黄ピーマン・枝豆・にんにく・ブ ロccoli・切干大根・コーン・ <u>なす・ズッ キーニ</u> 旬の食材	エネルギー(kcal) 722 たんぱく質(g) 36.9 脂質(g) 27.4 食塩相当量(g) 3.0	
27火	ご飯 肉じゃが 豆入りお好み焼き えのきのすまし汁	牛乳・牛小間肉・大豆・しらす干 し・かつお節	精白米・米粒麦・じゃがいも・油・ 上白糖・てんぷら粉・手まり麩	玉ねぎ・にんじん・しょうが・いんげん・ キャベツ・ミックスバジル・たけのこ水煮・え のきたけ・こんにゃく・青じそ	エネルギー(kcal) 818 たんぱく質(g) 32.5 脂質(g) 18.5 食塩相当量(g) 2.0	
28水	ご飯 魚のプロバンス風 マカロニサラダ カボチャの米粉入りスープ	牛乳・チーズ・調製豆乳・ <u>さば</u> 旬の食材	精白米・米粒麦・かたくり粉・油・ 上白糖・マカロニ・カロリー-half マヨネーズ・米粉	玉ねぎ・キャベツ・ブロッコリー・枝豆・ コーン・かぼちゃ・ <u>トマト・きゅうり</u> 旬の食材	エネルギー(kcal) 874 たんぱく質(g) 35.5 脂質(g) 28.9 食塩相当量(g) 2.3	
29木	ご飯 豆腐ハンバーグ(添)ポテといんげん 夏キュウブサラダ 野菜スープ	牛乳・木綿豆腐・鶏ひき肉・卵・ チーズ	精白米・米粒麦・パン粉・上白糖・ じゃがいも・油	いんげん・枝豆・コーン・キャベツ・玉ね ぎ・にんじん・小松菜・ <u>トマト・きゅうり</u> 旬の食材	エネルギー(kcal) 753 たんぱく質(g) 30.0 脂質(g) 22.5 食塩相当量(g) 2.3	
30金	涼風ちらし寿司 メンチカツ、キャベツ 豆腐のすまし汁 水室まんじゅう	水 室 行事食 水室の日	牛乳・卵・メンチカツ・豆腐	精白米・上白糖・ごま・蒸しまん じゅう	昆布・しょうが・いんげん・キャベツ・にん じん・カットわかめ・ <u>金時草・オクラ</u> 旬の食材	エネルギー(kcal) 819 たんぱく質(g) 30.8 脂質(g) 20.1 食塩相当量(g) 2.6

※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
783 kcal	34.5 g	25.9 g	2.5 g	388 mg	3.7 mg	235 μg	0.81 mg	0.66 mg	35 mg	7.9 g	123 mg	3.9 mg