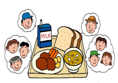
7月の給食献立表

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
3	月	ミルクロール かぼちゃのミートグラタン きゅうりとしらす干しのﾌﾚﾝﾁｻﾗﾀﾞ 高野豆腐とコーンのスープ	牛乳・豚ひき肉・大豆・チーズ・豚小間肉・高野豆腐	ミルクロール・油・ごま	かぼちゃ・玉ねぎ・にんじん・キャベツ・きゅうり・黄ピーマン・赤ピーマン・レモン果汁・しめじ・ホールコーン	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) 823 たんぱく質(g) 34.6 脂質(g) 35.1 食塩相当量(g) 3.4
4	火	ご飯 魚のバター醤油焼き　添)ポテトといんげん もやしのごま酢和え 揚げと茄子のみそ汁	牛乳・しろさけ・チキンフレーク・うすあげ・みそ	精白米・米粒麦・薄力粉・バター・じゃがいも・油・上白糖	いんげん・もやし・きゅうり・にんじん・カットわかめ・ねぎ・なす	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) 749 たんぱく質(g) 39.4 脂質(g) 19.4 食塩相当量(g) 2.0
5	水	野菜味噌ラーメン 青菜と揚げのひたし 果物	牛乳・豚もも肉・みそ・うすあげ	中華めん・油・上白糖	キャベツ・玉ねぎ・もやし・にんじん・にんにく・しょうが・ホールコーン・しめじ・えのきたけ・小松菜・すいか 旬の食材	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) 855 たんぱく質(g) 38.8 脂質(g) 20.8 食塩相当量(g) 4.3
6	木	ご飯 厚揚げのみそ炒め しゅうまい、蒸しキャベツ もずくスープ	牛乳・厚揚げ・豚もも肉・みそ・赤みそ・かつお節・しゅうまい	精白米・米粒麦・上白糖・かたくり粉・はるさめ・油・ごま	チンゲンサイ・にんじん・ねぎ・干しいたけ・しょうが・キャベツ・沖縄もずく・もやし・にら	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) 826 たんぱく質(g) 35.7 脂質(g) 28.8 食塩相当量(g) 2.7
7	金	五目ごはん(備蓄食アレンジ) 星のハンバーグ 卵入りサラダ 糸ふかしのすまし汁 七夕ゼリー 行事食　七夕	牛乳・鶏むね肉・星型ハンバーグ・卵・ふかし	救給五目ごはん・精白米・ごま・油・かたくり粉・はるさめ・上白糖・麩・七夕ゼリー	枝豆・玉ねぎ・にんじん・もやし・きゅうり・赤ピーマン・オクラ 旬の食材	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) 780 たんぱく質(g) 30.1 脂質(g) 26.5 食塩相当量(g) 2.9
10	月	ミルクロール ポークビーンズ ポテトのツナサラダ 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け	ミルクロール・上白糖・かたくり粉・じゃがいも・カロリーハーフマヨネーズ・アーモンド	枝豆・玉ねぎ・にんじん・しめじ・ブロッコリー・ﾐｯｸｽﾍﾞｼﾞﾀﾌﾞﾙ・バナナ	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) 727 たんぱく質(g) 34.4 脂質(g) 23.3 食塩相当量(g) 2.7
11	火	ご飯 魚のフライ　添)胡麻キャベツ 冬瓜のそぼろ煮 木綿豆腐とねぎのみそ汁	牛乳・鶏ひき肉・木綿豆腐・みそ・あじ 旬の食材	精白米・米粒麦・てんぷら粉・パン粉・ごま・上白糖・かたくり粉・油	キャベツ・しょうが・いんげん・ねぎ・にんじん・なめこ・冬瓜 旬の食材	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) 776 たんぱく質(g) 36.7 脂質(g) 24.5 食塩相当量(g) 2.1
12	水	紫蘇ごはん 鶏の照り焼き　添)南瓜と枝豆のﾏﾖ和え 千石豆の煮物 豆腐のすまし汁	牛乳・鶏もも肉・うすあげ・かつお節・絹ごし豆腐	精白米・米粒麦・ごま・カロリーハーフマヨネーズ	しょうが・かぼちゃ・むき枝豆・キャベツ・にんじん・たけのこ水煮・えのきたけ・カットわかめ・千石豆 旬の食材	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) 751 たんぱく質(g) 38.9 脂質(g) 22.2 食塩相当量(g) 3.0
13	木	ご飯 麻婆豆腐 イカメンチ、トマト 太きゅうりのスープ	牛乳・絹ごし豆腐・豚ひき肉・赤みそ・イカメンチ・かに風味かまぼこ	精白米・米粒麦・上白糖・かたくり粉・ごま・油	ねぎ・赤ピーマン・干しいたけ・しょうが・にんにく・トマト・沖縄もずく・太きゅうり 旬の食材	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) 807 たんぱく質(g) 31.7 脂質(g) 23.7 食塩相当量(g) 3.3
14	金	夏野菜のカレーライス ひじきのサラダ 野菜と果物のゼリー	牛乳・豚もも肉・まぐろオリーブ油漬け・豆乳ホイップ	精白米・米粒麦・油・上白糖	かぼちゃ・赤ピーマン・玉ねぎ・ブロッコリー・ホールコーン・ひじき・オレンジジュース・野菜ジュース・ズッキーニ 旬の食材	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) 860 たんぱく質(g) 30.7 脂質(g) 28.8 食塩相当量(g) 2.6
18	火	ご飯 タンドリーフィッシュ 添)カラフル野菜 切干大根サラダ トマトスープ	牛乳・プレーンヨーグルト・チキンフレーク・豚小間肉・さば	精白米・米粒麦・油・上白糖・マカロニ	にんにく・いんげん・黄ピーマン・赤ピーマン・切干大根・にんじん・きゅうり・ホールコーン・キャベツ・セロリ・しょうが・トマト	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) 751 たんぱく質(g) 35.5 脂質(g) 24.8 食塩相当量(g) 2.1
19	水	いかとトマトのスパゲッティ 金糸瓜のサラダ フルーツヨーグルト  毎月１９日は食育の日	牛乳・チキンフレーク・プレーンヨーグルト・いか 旬の食材	スパゲティ・油・上白糖	玉ねぎ・ピーマン・しめじ・にんにく・トウミョウ・赤ピーマン・ひじき・バナナ・りんご・ミカン缶・そうめんかぼちゃ 旬の食材	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) 732 たんぱく質(g) 38.3 脂質(g) 19.5 食塩相当量(g) 2.4
20	木	ご飯 鶏のから揚げ 添)キャベツとにんじん 大豆入りひじき煮 揚げともやしのみそ汁	牛乳・鶏むね肉・まぐろオリーブ油漬け・大豆・うすあげ・みそ	精白米・米粒麦・かたくり粉・油・上白糖	しょうが・キャベツ・にんじん・ひじき・枝豆・もやし・干しいたけ	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) 799 たんぱく質(g) 40.9 脂質(g) 27.1 食塩相当量(g) 2.2

※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
786 kcal	36.0 g	25.0 g	2.6 g	379 mg	4.0 mg	263 μg	0.77 mg	0.64 mg	43 mg	8.1 g	128 mg	3.7 mg