


8・9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
8/31 木	ご飯 豚肉の生姜焼き イカメンチ、ブロッコリー なめこ汁 デザート	牛乳・豚もも肉・絹ごし豆腐・みそ	精白米・米粒麦・油・上白糖・かたくり粉・里芋・グレープゼリー	玉ねぎ・しょうが、ブロッコリー・なめこ・にんじん・カットわかめ	エネルギー(kcal) 816 たんぱく質(g) 37.3 脂質(g) 19.2 食塩相当量(g) 2.3
9/1 金	カレーライス ひじきと豆のサラダ フルーツヨーグルト	牛乳・鶏もも肉・まぐろオリーブ油 漬け・大豆・いんげん豆・ひよこ豆・プレーンヨーグルト	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・トマト・ひじき・いんげん・枝豆・バナナ・りんご・ミカン缶	エネルギー(kcal) 857 たんぱく質(g) 32.4 脂質(g) 27.4 食塩相当量(g) 2.8
4 月	ミルクロール ホークビーンズ ごぼうのカミカミサラダ 果物	牛乳・豚もも肉・まぐろオリーブ油 漬け・大豆・いんげん豆・ひよこ豆	ミルクロール・じゃがいも・油・バター・ごま	玉ねぎ・にんじん・しめじ・枝豆・にんにく・切干大根・いんげん・ <u>ごぼう</u> ・ <u>ぶどう</u> 旬の食材	エネルギー(kcal) 830 たんぱく質(g) 40.0 脂質(g) 32.4 食塩相当量(g) 3.2
5 火	ご飯、ふりかけ 厚焼き卵(添)ブロッコリー れんこんの金平 揚げともやしのみそ汁	牛乳・豚ひき肉・卵・ちくわ・うすあげ・みそ	精白米・米粒麦・上白糖・ごま・油	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・枝豆・もやし・Fe ひじきのり・ <u>れんこん</u> 旬の食材	エネルギー(kcal) 801 たんぱく質(g) 35.6 脂質(g) 28.8 食塩相当量(g) 2.8
6 水	ご飯 魚のフライ(添)キャベツとにんじん 切り干し大根の煮物 とり野菜汁	牛乳・あじ・高野豆腐・鶏もも肉・みそ	精白米・米粒麦・てんぷら粉・パン粉・油・上白糖	キャベツ・にんじん・切干大根・干しいたけ・いんげん・白菜・にら	エネルギー(kcal) 813 たんぱく質(g) 35.7 脂質(g) 28.7 食塩相当量(g) 2.1
7 木	ご飯 青椒肉絲 しゅうまいとキャベツ 大根のスープ	牛乳・豚もも肉・しゅうまい・うすあげ	精白米・米粒麦・サラダ油・上白糖・かたくり粉	玉ねぎ・たけのこ水煮・ピーマン・赤ピーマン・干しいたけ・しょうが・にんにく・キャベツ・にら・大根・にんじん・しめじ	エネルギー(kcal) 796 たんぱく質(g) 36.6 脂質(g) 26.4 食塩相当量(g) 3.1
8 金	親子丼 切干大根のごま和え 糸ふかしのすまし汁	牛乳・鶏もも肉・卵・ふかし	精白米・米粒麦・上白糖・かたくり粉・ごま	玉ねぎ・乾しいたけ・こねぎ・切干大根・きゅうり・にんじん・ホールコーン・えのきたけ・青じそ	エネルギー(kcal) 737 たんぱく質(g) 34.1 脂質(g) 20.8 食塩相当量(g) 2.6
11 月	ミルクロール 魚のムニエルタルソース(添)いんげん ポテトのチキンサラダ 野菜スープ	牛乳・卵・チキンフレーク水煮・ <u>さけ</u> 旬の食材	ミルクロール・薄力粉・バター・カリナー-halfマヨネーズ・じゃがいも・油・上白糖	らっきょう甘酢漬・きゅうり・レモン果汁・いんげん・にんじん・ブロッコリー・キャベツ・玉ねぎ	エネルギー(kcal) 707 たんぱく質(g) 40.7 脂質(g) 23.9 食塩相当量(g) 3.1
12 火	ご飯 麻婆豆腐 イカメンチ、大豆もやしナムル 卵と青菜の春雨スープ	牛乳・絹豆腐・豚ひき肉・赤みそ・卵・イカメンチ	精白米・米粒麦・上白糖・かたくり粉・ごま・油・はるさめ	ねぎ・赤ピーマン・干しいたけ・しょうが・にんにく・もやし・だいずもやし・トウモロコシ・チンゲンサイ・えのきたけ・にんじん	エネルギー(kcal) 835 たんぱく質(g) 33.8 脂質(g) 27.3 食塩相当量(g) 3.1
13 水	スパゲッティミートソース グリーンサラダ フルーツポンチ	牛乳・豚ひき肉・大豆・チーズ	スパゲティ・油・上白糖・ごま・マスカットゼリー	玉ねぎ・にんじん・しょうが・にんにく・キャベツ・ブロッコリー・カリフラワー・きゅうり・枝豆・バナナ・りんご・ミカン缶・パイン缶	エネルギー(kcal) 785 たんぱく質(g) 34.6 脂質(g) 25.6 食塩相当量(g) 2.0
14 木	ご飯 魚の焼焼き(添)かぼちゃと枝豆のマヨ和え もやしに炒め 打ち豆のみそ汁 デザート	牛乳・赤魚・豚もも肉・大豆・みそ・チーズ	精白米・米粒麦・カロリー-halfマヨネーズ・油	枝豆・もやし・にら・にんじん・白菜・ねぎ・ <u>かぼちゃ</u> 旬の食材	エネルギー(kcal) 749 たんぱく質(g) 38.2 脂質(g) 22 食塩相当量(g) 3.1
15 金	中華丼 金糸瓜のサラダ 中華風コンソープ	牛乳・豚もも肉・むきえび・やうりか・チキンフレーク・卵	精白米・米粒麦・油・かたくり粉・上白糖	にんにく・しょうが・白菜・たけのこ水煮・にんじん・にら・干しいたけ・そうめんかぼちゃ・トウモロコシ・赤ピーマン・ひじき・玉ねぎ・ホールコーン・ねぎ	エネルギー(kcal) 737 たんぱく質(g) 38.4 脂質(g) 17.8 食塩相当量(g) 3.0
19 火	ご飯 厚揚げのカレー煮 卵入りひじきサラダ 果物  毎月19日は給食の日	牛乳・厚揚げ・豚もも肉	精白米・米粒麦・油・じゃがいも・カロリー-halfマヨネーズ	玉ねぎ・にんじん・しめじ・ねぎ・しょうが・枝豆・ひじき・ <u>なし</u> 旬の食材	エネルギー(kcal) 791 たんぱく質(g) 32.3 脂質(g) 25.4 食塩相当量(g) 1.9
20 水	ご飯 鶏のから揚げ(添)ポテトといんげん キャベツのゆかり和え 竹輪とねぎのみそ汁	牛乳・鶏むね肉・かつお節・ちくわ・みそ	精白米・米粒麦・かたくり粉・油・じゃがいも・ごま	しょうが・いんげん・キャベツ・きゅうり・昆布・大根・ねぎ・にんじん	エネルギー(kcal) 744 たんぱく質(g) 35.5 脂質(g) 20.2 食塩相当量(g) 2.1
21 木	ご飯 魚の南蛮漬け 里芋のそぼろ煮 豆のみそ汁	牛乳・あじ・鶏ひき肉・大豆・みそ	精白米・米粒麦・薄力粉・上白糖・里芋・かたくり粉	玉ねぎ・にんじん・ピーマン・しょうが・いんげん・白菜・枝豆	エネルギー(kcal) 729 たんぱく質(g) 36.7 脂質(g) 15.9 食塩相当量(g) 2.5
22 金	ハヤシライス 豆腐サラダ りんごゼリー	牛乳・豚もも肉・絹豆腐	精白米・米粒麦・油・バター・ごま	玉ねぎ・しめじ・にんにく・大根・にんじん・ホールコーン・カットわかめ・りんごジュース・ <u>りんご</u> 旬の食材	エネルギー(kcal) 784 たんぱく質(g) 27.7 脂質(g) 22.6 食塩相当量(g) 2.3
25 月	ミルクロール セルフハンバーグ(添)ポテトとキャベツ 大豆とひじきのごまサラダ ミネストローネ	牛乳・豚ひき肉・卵・大豆・チキンフレーク	ミルクロール・パン粉・上白糖・フレンチポテト・ごま	玉ねぎ・キャベツ・大根・にんじん・枝豆・ひじき・セロリ・トマト	エネルギー(kcal) 799 たんぱく質(g) 36.7 脂質(g) 33.0 食塩相当量(g) 3.2
26 火	ご飯 オムレツマトソースかけ(添)ベイクドポテト キャロットラペ マカロニスープ	牛乳・豚ひき肉・卵・まぐろオリーブ油漬け	精白米・米粒麦・バター・上白糖・油・じゃがいも・アーモンド・マカロン	玉ねぎ・ミックスベジタブル・にんじん・トウモロコシ・甘夏缶・レモン果汁・キャベツ・枝豆	エネルギー(kcal) 850 たんぱく質(g) 33.3 脂質(g) 29.3 食塩相当量(g) 2.4
27 水	きつねうどん メンチカツ、キャベツ フルーツクリーム和え	牛乳・すし揚げ・プレーンヨーグルト	うどん・上白糖・ごま・油・生クリーム	だし昆布・ねぎ・カットわかめ・キャベツ・バナナ・りんご・ミカン缶	エネルギー(kcal) 812 たんぱく質(g) 31.2 脂質(g) 37.2 食塩相当量(g) 2.9
28 木	ご飯 魚の竜田揚げ(添)ブロッコリー、トマト 冬瓜の煮物 高野豆腐ときのこのみそ汁	牛乳・さば・鶏ひき肉・高野豆腐・みそ	精白米・米粒麦・かたくり粉・油・上白糖	しょうが・ブロッコリー・トマト・冬瓜・いんげん・白菜・なめこ・にんじん	エネルギー(kcal) 807 たんぱく質(g) 35.7 脂質(g) 30.8 食塩相当量(g) 2.2
29 金	さつまいもご飯 ほうれん草のお月見風(添)ブロッコリーおかか和え 豆腐とてまりすまし汁 お月見デザート 行事食 お月見	牛乳・ベーコン・チーズ・卵・かつお節・絹ごし豆腐	精白米・さつまいも・ごま・バター・麩・お月見デザート	だし昆布・玉ねぎ・ほうれん草・にんじん・ブロッコリー・キャベツ・えのきたけ・ねぎ	エネルギー(kcal) 764 たんぱく質(g) 29.7 脂質(g) 23.3 食塩相当量(g) 3.0

※牛乳は毎日付きます。※主な食品を栄養的働きによって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。

☆今月の平均給食と栄養量☆

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
790 kcal	35.1 g	25.4 g	2.4 g	380 mg	4.1 mg	275 μg	0.87 mg	0.65 mg	51 mg	7.9 g	119 mg	4.0 mg