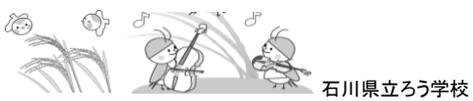




9月の給食献立表



平成31年度

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	
2	月	牛乳 ご飯 ふりかけ なすと豚肉のみそ炒め まいたけとあげの味噌汁 アイスクリーム	牛乳・豚もも・みそ・うすあげ	精白米・米粒麦・サラダ油・上白糖 ごま油・かたくり粉 アイスクリーム	なす・にんじん・ピーマン・玉ねぎ たけのこ水煮・しょうが・まいたけ・小松菜	エネルギー(kcal) 808 たんぱく質(g) 33.2 脂質(g) 27.6 食塩相当量(g) 2.4	
3	火	牛乳 ご飯 チキン南蛮 キャベツのレモン和え たまねぎのみそ汁	牛乳・鶏もも肉・凍結全卵・卵 しらす干し・みそ	精白米・米粒麦・薄力粉・揚げ油 上白糖・かたくり粉 カロリー・ハーフマヨネーズ	玉ねぎ・レモン果汁・プロッコリー キャベツ・にんじん・きゅうり・レモン カットわかめ	エネルギー(kcal) 781 たんぱく質(g) 33.9 脂質(g) 26 食塩相当量(g) 3.1	
4	水	牛乳 チーズクッペ 白身魚のピザ風 マカロニサラダ オニオンスープ	牛乳・白身魚・シュレッドチーズ ダイスチーズ・ロースハム	チーズクッペ・じゃがいも・サラダ油 マカロニ・カロリー・ハーフマヨネーズ	玉ねぎ・にんじん・ピーマン・乾しいたけ プロッコリー・キャベツ・きゅうり・しめじ	エネルギー(kcal) 768 たんぱく質(g) 39.7 脂質(g) 29 食塩相当量(g) 4.4	
5	木	牛乳 冷やしとり天うどん プロッコリーのサラダ ヨーグルト	牛乳・かまぼこ・鶏むね肉 糸かつお・ヨーグルト	県産米粉うどん・上白糖・てんぷら粉 揚げ油・カロリー・ハーフマヨネーズ	しょうが・乾しいたけ・ねぎ・玉ねぎ プロッコリー・カリフラワー ホールコーン	エネルギー(kcal) 735 たんぱく質(g) 42.6 脂質(g) 19.3 食塩相当量(g) 3.9	
6	金	牛乳 チキンカレーライス 海藻といかのごま風味サラダ	牛乳・鶏むね肉・紫いか	精白米・米粒麦・上白糖・じゃがいも サラダ油・いりごま白	玉ねぎ・にんじん・エリンギ・むき枝豆 しょうが・にんにく・海藻ミックス 寒天こんにやく・キャベツ・きゅうり・トマト	エネルギー(kcal) 790 たんぱく質(g) 30.1 脂質(g) 23.1 食塩相当量(g) 3.7	
9	月	牛乳 ご飯 筑前煮 豆腐と卵のサラダ 里芋のみそ汁 ぶどう	牛乳・鶏もも肉・豆腐・厚焼き卵 うすあげ・みそ	精白米・米粒麦・サラダ油・上白糖 ごま油・いりごま白・里芋	れんこん・ごぼう・にんじん・たけのこ水煮 乾しいたけ・いんげん・きゅうり・大根 ねぎ・ぶどう	エネルギー(kcal) 758 たんぱく質(g) 34.1 脂質(g) 22.2 食塩相当量(g) 2.4	
10	火	牛乳 ご飯 ハンバーグ オーロラソース 五目きんぴら もやしとあげのみそ汁 お米のムース	牛乳・さつまあげ・うすあげ・みそ	精白米・米粒麦 FMうす塩味鶏豚ハンバーグ カロリー・ハーフマヨネーズ いりごま白・ごま油・上白糖 お米のムース	プロッコリー・ミニトマト・ごぼう・にんじん いんげん・もやし・ねぎ	エネルギー(kcal) 816 たんぱく質(g) 29.8 脂質(g) 29.8 食塩相当量(g) 2.5	
11	水	牛乳 ミルク食パン 鮭のムニエル マセドアンサラダ 野菜スープ お米deレモンマフィン	牛乳・さけ・ロースハム ダイスチーズ	ミルク食パン・薄力粉・サラダ油 バター・じゃがいも カロリー・ハーフマヨネーズ お米deレモンマフィン	プロッコリー・きゅうり・にんじん ホールコーン・むき枝豆・玉ねぎ キャベツ	エネルギー(kcal) 744 たんぱく質(g) 37.0 脂質(g) 23.4 食塩相当量(g) 3.1	
12	木	牛乳 ご飯 青椒肉絲 切干大根サラダ 大根の中華スープ	牛乳・牛もも肉・まぐろサラダ油漬 厚揚げ	精白米・米粒麦・サラダ油・ごま油 上白糖・かたくり粉 カロリー・ハーフマヨネーズ	ピーマン・赤ピーマン・黄ピーマン・玉ねぎ にんじん・たけのこ水煮・ねぎ・しょうが にんにく・切干大根・ほしひじき・きゅうり むき枝豆・乾しいたけ・大根	エネルギー(kcal) 754 たんぱく質(g) 33.9 脂質(g) 25.3 食塩相当量(g) 2.5	
13	金	牛乳 しょうがご飯 ほうれん草のコット風 プロッコリーのおかか和え もやしのみそ汁 お月見だんご	牛乳・うすあげ・卵・ベーコン・牛乳 シュレッドチーズ・糸かつお・みそ	精白米・米粒麦・バター・サラダ油 いりごま白・お月見だんご	しょうが・だし昆布・ほうれん草・玉ねぎ にんじん・プロッコリー・カリフラワー もやし・しめじ・ねぎ	エネルギー(kcal) 802 たんぱく質(g) 30.2 脂質(g) 29.4 食塩相当量(g) 2.9	
16	月	敬老の日					
17	火	牛乳 ご飯 イカのチリソース パンサンスー 小松菜のみそ汁	牛乳・いか・凍結全卵 錦糸卵・ロースハム・絹ごし豆腐 みそ	精白米・米粒麦・薄力粉・揚げ油 サラダ油・上白糖・かたくり粉 はるさめ・ごま油	にんにく・しょうが・ねぎ・プロッコリー キャベツ・きゅうり・にんじん・小松菜 玉ねぎ	エネルギー(kcal) 746 たんぱく質(g) 30.4 脂質(g) 23.4 食塩相当量(g) 2.4	
18	水	牛乳 食パン きなこクリーム 豚肉と野菜のマスタード風味煮 ほうれん草とツナのサラダ レモン豆乳ムース	牛乳・豚もも肉・まぐろサラダ油漬 厚揚げ	食パン 黒豆きなこクリーム・サラダ油 バター・じゃがいも・上白糖 かたくり粉・レモンのムース豆乳	にんじん・玉ねぎ・いんげん・もやし ほうれん草・レモン果汁	エネルギー(kcal) 765 たんぱく質(g) 33.4 脂質(g) 28.4 食塩相当量(g) 2.7	
19	木	牛乳 五目焼きそば 野菜しゅうまい 中華風海藻サラダ アップルゼリー	牛乳・豚もも・紫いか・むきえび	中華めん・サラダ油・いりごま白 野菜しゅうまい・ごま油・すりごま白 アップルフレッシュ	にんじん・玉ねぎ・キャベツ・ピーマン 青のり粉・海藻ミックス・ホールコーン きゅうり・プロッコリー・にんにく	エネルギー(kcal) 756 たんぱく質(g) 30.0 脂質(g) 18.9 食塩相当量(g) 3.8	
20	金	牛乳 タメリックライス チリコンカン コーンサラダ なし	牛乳・牛ひき肉・豚ひき肉 4種豆ミックス・ロースハム	精白米・米粒麦・マカロニ・薄力粉 サラダ油・バター・上白糖	玉ねぎ・にんじん・にんにく・ホールコーン キャベツ・きゅうり・なし	エネルギー(kcal) 773 たんぱく質(g) 25.9 脂質(g) 20.1 食塩相当量(g) 1.9	
23	月	秋分の日					
24	火	牛乳 ご飯 厚揚げのカレー煮 ころも野菜サラダ	牛乳・厚揚げ・豚もも肉 ダイスチーズ	精白米・米粒麦・じゃがいも サラダ油・上白糖・オリーブ油	玉ねぎ・にんじん・しめじ・いんげん・トマト きゅうり・黄ピーマン・むき枝豆	エネルギー(kcal) 759 たんぱく質(g) 30.4 脂質(g) 25.8 食塩相当量(g) 2.4	
25	水	牛乳 ミルクロール ジャム かれいの竜田揚げ ごぼうごまサラダ にんじんポタージュ	牛乳・かれい・牛乳 調製豆乳	ミルクロール・いちごジャム・揚げ油 すりごま白・シチューミックス	プロッコリー・トマト・ごぼう・きゅうり ホールコーン・いんげん・にんじん にんじんペースト・玉ねぎ・パセリ	エネルギー(kcal) 755 たんぱく質(g) 30.6 脂質(g) 27.0 食塩相当量(g) 2.7	
26	木	牛乳 ご飯 ふりかけ 豚キムチ豆腐 春雨スープ フルーツのゼリーあえ	牛乳・豚もも肉・木綿豆腐	精白米・米粒麦・サラダ油・ごま油 上白糖・かたくり粉・はるさめ あわせゼリーマスカット	白菜キムチ・白菜・ねぎ・たけのこ水煮 小松菜・にんじん・パイン・黄桃ダイス	エネルギー(kcal) 748 たんぱく質(g) 32.4 脂質(g) 17.4 食塩相当量(g) 2.3	
27	金	牛乳 親子丼 キャベツのゆかり和え カエデの実	牛乳・鶏もも肉・凍結全卵	精白米・米粒麦・上白糖・かたくり粉 カエデの実	玉ねぎ・にんじん・グリーンピース・みつば キャベツ・きゅうり・黄ピーマン	エネルギー(kcal) 778 たんぱく質(g) 32.1 脂質(g) 22.4 食塩相当量(g) 2.0	
30	月	牛乳 ご飯 豆腐のミートグラタン 大豆とひじきのごまサラダ コンソメスープ	牛乳・木綿豆腐・豚ひき肉 シュレッドチーズ・4種豆ミックス ベーコン	精白米・米粒麦・サラダ油 いりごま白	しょうが・玉ねぎ・なす・赤ピーマン 黄ピーマン・ほしひじき・にんじん・小松菜 プロッコリー	エネルギー(kcal) 745 たんぱく質(g) 28.2 脂質(g) 27.7 食塩相当量(g) 2.2	

★今月の平均給与栄養量★

エネルギー	たんぱく質	脂肪	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	食塩相当量
767 kcal	32.5 g	24.5 g	417 mg	3.6 mg	315 μg	0.73 mg	0.67 mg	47 mg	6.5 g	2.8 g

※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。
 ※主な食品は、栄養的な働きによって、3つのグループに分けています。
 ※給与栄養量は中学部以上(普通盛り)のめやすです。

