

10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：調子をとどめる	栄養量
2	月	ミルクロール チョコ大豆クリーム ツナとごぼうのマヨグラタン 添)プロコリー ごろごろ野菜スープ 果物	牛乳・まぐろオリーブ油漬け・チー ズ	ミルクロール・チョコ大豆クリー ム・マカロニ・カロリーーフマヨ ネーズ・パン粉	玉ねぎ・ごぼう・にんじん・ブロッコ リー・白菜・しめじ・枝豆・オレンジ	エネルギー(kcal) 840 たんぱく質(g) 33 脂質(g) 37.8 食塩相当量(g) 3.0
3	火	ご飯 麻婆豆腐 お魚ナゲット、もやしナムル 卵と青菜の春雨スープ	牛乳・豆腐・豚ひき肉・赤みそ・魚 のナゲット・卵	精白米・米粒麦・上白糖・かたくり 粉・ごま・はるさめ・油	ねぎ・赤ピーマン・干しいたけ・しょう が・にんにく・もやし・大豆もやし・トウ モヨウ・チンゲンサイ・にんじん・しめじ	エネルギー(kcal) 833 たんぱく質(g) 32.4 脂質(g) 27.5 食塩相当量(g) 3.0
4	水	ご飯 魚の蒲焼き 添)いんげん 白菜の胡麻酢和え 豆腐とえのきのすまし汁	牛乳・絹ごし豆腐・鶏肉水煮・さ ん ま	精白米・米粒麦・かたくり粉・油・ 上白糖・ごま	しょうが・いんげん・白菜・にんじん・茎 わかめ・ねぎ・えのきたけ	エネルギー(kcal) 817 たんぱく質(g) 34.2 脂質(g) 30.6 食塩相当量(g) 2.5
5	木	ご飯 厚焼き卵 添)里芋の胡麻ごし 青菜と揚げのお浸し 麩のみそ汁	牛乳・豚ひき肉・卵・みそ・うすあ げ	精白米・米粒麦・上白糖・油・里 芋・ごま・おつゆ麩	キャベツ・玉ねぎ・にんじん・干しいた け・しょうが・しめじ・えのきたけ・小松 菜・わかめ	エネルギー(kcal) 802 たんぱく質(g) 34.9 脂質(g) 27.5 食塩相当量(g) 2.7
6	金	秋野菜のカレーライス 大根サラダ ほうじ茶プリン	牛乳・鶏もも肉・まぐろオリーブ油 漬け	精白米・米粒麦・上白糖・さつまい も・ごま・つぶしあん	れんこん・エリンギ・玉ねぎ・にんにく・ しょうが・大根・にんじん・ホールコー ン・枝豆・ひじき・ミカン缶	エネルギー(kcal) 791 たんぱく質(g) 31.2 脂質(g) 18.6 食塩相当量(g) 2.7
10	火	ご飯 豚肉の生姜焼き 添)織キャベツ 五目豆 さつまいものみそ汁	牛乳・豚もも肉・鶏もも肉・大豆・ うすあげ・みそ	精白米・米粒麦・油・上白糖・かた くり粉・さつまいも	玉ねぎ・しょうが・キャベツ・ごぼう・に んじん・枝豆・干しいたけ・白菜・ねぎ	エネルギー(kcal) 769 たんぱく質(g) 36.0 脂質(g) 20.8 食塩相当量(g) 2.3
11	水	野菜ラーメン きのこの煮浸し デザート	牛乳・豚もも肉・うすあげ	ラーメン・サラダ油・油・りんごゼ リー	キャベツ・もやし・玉ねぎ・にんじん・ ホールコーン・えのきたけ・しめじ・生し いたけ・白菜・水菜	エネルギー(kcal) 850 たんぱく質(g) 37.0 脂質(g) 17.9 食塩相当量(g) 4.2
12	木	ご飯 魚のいしる焼き 添)野菜ソテー 南瓜のそぼろ煮 卵と白菜のみそ汁	牛乳・さば・鶏ひき肉・みそ・卵	精白米・米粒麦・上白糖・かたくり 粉	しょうが・もやし・いんげん・枝豆・かぼ ちゃ・白菜	エネルギー(kcal) 799 たんぱく質(g) 36.9 脂質(g) 26.0 食塩相当量(g) 2.3
13	金	チキンライス 添)プロコリー マカロニサラダ ジュリエンスープ	牛乳・鶏もも肉・チーズ・かまぼこ	精白米・油・マカロニ・カロリー ーフマヨネーズ	玉ねぎ・ミックスビタブル・ブロッコリー・ キャベツ・にんじん・いんげん・大根・セ ロリ・しめじ・かぼちゃ・エリンギ	エネルギー(kcal) 706 たんぱく質(g) 30.3 脂質(g) 19.3 食塩相当量(g) 2.9
16	月	ミルクロール 鶏肉の豆乳シチュー キャベツのツナサラダ 果物	牛乳・鶏もも肉・豆乳・まぐろオ リーブ油漬け	ミルクロール・じゃがいも・バ ター・薄力粉・油	玉ねぎ・にんじん・エリンギ・ホールコー ン・ブロッコリー・キャベツ・水菜・レモ ン果汁・りんご	エネルギー(kcal) 743 たんぱく質(g) 37.6 脂質(g) 26.0 食塩相当量(g) 2.8
17	火	ご飯 チキンカツ 添)キャベツとにんじん 蓮根団子の煮物 なめこ汁	牛乳・鶏むね肉・蓮根団子・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・れんこん・いんげ ん・ほうれん草・なめこ・カットわかめ	エネルギー(kcal) 807 たんぱく質(g) 42.0 脂質(g) 23.2 食塩相当量(g) 2.2
18	水	紫蘇ごはん 擬製豆腐 切干大根のカミカミサラダ 揚げとまいたけのみそ汁	牛乳・木綿豆腐・鶏ひき肉・卵・ま ぐろオリーブ油漬け・うすあげ・み そ	精白米・米粒麦・ごま・上白糖・か たくり粉・里芋	しょうが・たけのこ水煮・にんじん・いん げん・ひじき・切干大根・だいずもやし・ 昆布・まいたけ・ねぎ	エネルギー(kcal) 784 たんぱく質(g) 36.3 脂質(g) 26.5 食塩相当量(g) 3.1
19	木	ご飯 鶏肉の利休焼き 添)かぶの甘酢 きんぴらごぼう いか団子のみそ汁	牛乳・鶏もも肉・豚小間肉・いか団 子・みそ	精白米・米粒麦・ごま・上白糖・ 油・里芋	しょうが・かぶ・ごぼう・にんじん・いん げん・干しいたけ・大根・ねぎ	エネルギー(kcal) 748 たんぱく質(g) 37.5 脂質(g) 21.6 食塩相当量(g) 2.5
20	金	きのご飯 魚の麩焼き 添)焼き蓮根 もやしのアーモンド和え 鶏ごぼうすまし汁	牛乳・うすあげ・赤魚・鶏もも肉	精白米・上白糖・アーモンド	にんじん・しめじ・エリンギ・干しいた け・れんこん・もやし・小松菜・ごぼう・ ねぎ	エネルギー(kcal) 757 たんぱく質(g) 36.1 脂質(g) 18.3 食塩相当量(g) 3.1
23	月	ミルクロール 鶏のマーマレード焼き 添)ミナポリタン 根菜の胡麻サラダ 豆とトマトのスープ	牛乳・鶏もも肉・豚小間肉・いんげ ん豆・ひよこ豆	ミルクロール・マーマレードジャ ム・スパゲティ・油・じゃがいも・ ごま・上白糖	玉ねぎ・ピーマン・れんこん・にんじん・ ごぼう・枝豆・ホールコーン・セロリ・ト マト	エネルギー(kcal) 716 たんぱく質(g) 37.3 脂質(g) 23.5 食塩相当量(g) 3.4
24	火	ご飯 厚揚げと大根のそぼろ煮 イカメンチ、キャベツ もずくのみそ汁	牛乳・豚ひき肉・厚揚げ・かつお 節・イカメンチ・絹ごし豆腐・みそ	精白米・米粒麦・油・上白糖・かた くり粉	干しいたけ・しょうが・大根・にんじん・ キャベツ・青じそ・玉ねぎ・もずく	エネルギー(kcal) 809 たんぱく質(g) 35.5 脂質(g) 26.5 食塩相当量(g) 2.4
25	水	五目焼きそば ひじき入りマヨサラダ オレンジゼリー	牛乳・豚もも肉・いか・えび・豆乳 ホイップ	焼きそば用麺・油・ごま・カロリー ーフマヨネーズ・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・オレンジジュース	エネルギー(kcal) 750 たんぱく質(g) 37.0 脂質(g) 23.7 食塩相当量(g) 2.9
26	木	ご飯 ハンバーグ 添)コーンと枝豆 ひじき煮 めった汁	牛乳・牛ひき肉・豚ひき肉・牛乳・ 卵・大豆・豚小間肉・みそ	精白米・米粒麦・パン粉・上白糖・ 油・ごま・さつまいも	玉ねぎ・ミックスビタブル・ホールコーン・枝 豆・切干大根・ひじき・にんじん・いんげ ん・大根・ごぼう・ねぎ	エネルギー(kcal) 832 たんぱく質(g) 33.9 脂質(g) 27.1 食塩相当量(g) 2.7
27	金	栗おこわ 魚の照り焼き 添)青菜醤油和え 豆腐サラダ 豆腐と麩のすまし汁	牛乳・ぶり・豆腐・絹ごし豆腐	精白米・もち米・くり・ごま・手ま り麩	昆布・しょうが・小松菜・大根・にんじ ん・ホールコーン・カットわかめ・えのき たけ・ねぎ	エネルギー(kcal) 757 たんぱく質(g) 35.2 脂質(g) 27.9 食塩相当量(g) 3.1
30	月	揚げパン ポークビーンズ かにかまど海藻のサラダ デザート	牛乳・きな粉・豚小間肉・大豆・い んげん豆・ひよこ豆・かに風味かま ぼこ・チーズ	ミルクロール・上白糖・じゃがい も・油・ごま	枝豆・玉ねぎ・にんじん・トマト・キャ ベツ・いんげん・茎わかめ	エネルギー(kcal) 791 たんぱく質(g) 35.0 脂質(g) 33.8 食塩相当量(g) 3.5
31	火	ご飯 カレーニエール 添)いんげん キャベツのフレンチサラダ カボチャの米粉入りスープ	牛乳・さけ・鶏肉水煮・豆乳	精白米・米粒麦・薄力粉・バター ・油・上白糖・米粉	いんげん・にんじん・キャベツ・黄ピーマ ン・赤ピーマン・昆布・レモン果汁・かぼ ちゃ・玉ねぎ	エネルギー(kcal) 777 たんぱく質(g) 34.7 脂質(g) 24.9 食塩相当量(g) 1.7

※牛乳は毎日付きます。※下線は、旬の食材です。※主な食品を栄養素的な働きによって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
785 kcal	35.4 g	24.9 g	2.6 g	372 mg	4.1 mg	282 μg	0.75 mg	0.66 mg	60 mg	8.2 g	122 mg	4.2 mg