

11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
1	水	ご飯 鶏肉のオイマヨグラタン スパゲティサラダ、ブロッコリー ジュリエンスープ	牛乳・鶏むね肉・チーズ・まぐろオリーブ油漬	精白米・米粒麦・薄力粉・じゃがいも・カロリーーフマヨネーズ・スパゲティ・油	玉ねぎ・いんげん・にんじん・キャベツ・ミックスベジタブル・ブロッコリー・大根・セロリ	792 たんぱく質(g) 36.9 脂質(g) 21.4 食塩相当量(g) 2.5
2	木	ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き 盛合せサラダ(カリフラワー・ブロッコリー・ホト)豆腐となめこのかき玉汁	牛乳・さけ・みそ・絹ごし豆腐・卵	精白米・米粒麦・上白糖・バター・じゃがいも・かたくり粉	キャベツ・玉ねぎ・しめじ・ピーマン・にんじん・カリフラワー・ブロッコリー・なめこ・カットわかめ	688 たんぱく質(g) 38.0 脂質(g) 15.7 食塩相当量(g) 2.0
3	金	カレーライス ツナとキャベツのサラダ ヨーグルト	牛乳・豚もも肉・まぐろオリーブ油漬・加糖ヨーグルト	精白米・米粒麦・上白糖・じゃがいも・油	玉ねぎ・にんじん・にんにく・しょうが・キャベツ・ホールコーン・カットわかめ	802 たんぱく質(g) 31.3 脂質(g) 23.3 食塩相当量(g) 2.7
7	火	ご飯 魚の利休焼き(添)かぶの甘酢 キャベツのおかかマヨ和え 揚げともやしのみそ汁	牛乳・さば・かつお節・うすあげ・みそ・赤みそ	精白米・米粒麦・ごま・上白糖・カロリーーフマヨネーズ	しょうが・かぶ実・にんじん・キャベツ・ブロッコリー・カリフラワー・ホールコーン・もやし・しいたけ	745 たんぱく質(g) 34.6 脂質(g) 27.8 食塩相当量(g) 2.2
8	水	スパゲティ・ミートソース 蓮根とひじきのサラダ 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・れんこん・枝豆・ホールコーン・ひじき・パナナ・パイン缶・ミカン缶	811 たんぱく質(g) 33.3 脂質(g) 27.8 食塩相当量(g) 1.9
9	木	ご飯 松風焼(添)青菜の浸し 五目豆 蕪のすまし汁	牛乳・鶏ひき肉・卵・みそ・大豆・ふかし	精白米・米粒麦・パン粉・上白糖・ごま	玉ねぎ・しょうが・小松菜・白菜・ごぼう・にんじん・しいたけ・枝豆・かぶ実・かぶ葉・しめじ	771 たんぱく質(g) 34.4 脂質(g) 22.1 食塩相当量(g) 2.7
10	金	じゃこと卵のチャーハン(添)ブロッコリーもずくスープ 肉まん	牛乳・豚もも肉・肉まん	精白米・米粒麦・ごま・油	玉ねぎ・たけのこ水煮・ごぼう・しいたけ・しょうが・にんにく・ブロッコリー・もずく・もやし・にんじん・にら	758 たんぱく質(g) 31.0 脂質(g) 22.7 食塩相当量(g) 2.9
13	月	ピザトースト ポテトミルクスープ 果物	牛乳・まぐろオリーブ油漬・チーズ・鶏もも肉	ミルクロール・カロリーーフマヨネーズ・じゃがいも・油	玉ねぎ・ピーマン・赤ピーマン・にんじん・しめじ・ホールコーン・みかん	772 たんぱく質(g) 33.4 脂質(g) 31.6 食塩相当量(g) 3.0
14	火	ご飯 魚の味噌煮 白菜のレモン和え けんちん汁	牛乳・さば・みそ・ささみ・木綿豆腐	精白米・米粒麦・上白糖・里芋・油	しょうが・ごぼう・白菜・にんじん・レモン・昆布・大根・ねぎ・しいたけ	756 たんぱく質(g) 36.5 脂質(g) 24.7 食塩相当量(g) 2.0
15	水	ご飯 麻婆豆腐 お魚ナゲット、ブロッコリー 春雨スープ	牛乳・絹ごし豆腐・豚ひき肉・赤みそ・お魚ナゲット・鶏ひき肉	精白米・米粒麦・上白糖・かたくり粉・油・はるさめ	ねぎ・赤ピーマン・しいたけ・しょうが・にんにく・ブロッコリー・白菜・にんじん・カットわかめ	815 たんぱく質(g) 31.9 脂質(g) 26.2 食塩相当量(g) 3.2
16	木	ご飯 鶏のじぶ煮 れんこんの金平 糸ふかしのすまし汁	牛乳・鶏もも肉・豚小間肉・ふかし	精白米・米粒麦・薄力粉・里芋・すだれ麩・上白糖・ごま・油	にんじん・ほうれん草・れんこん・玉ねぎ・えのきたけ・みつば	756 たんぱく質(g) 37.8 脂質(g) 16.4 食塩相当量(g) 2.3
17	金	中島菜ごはん 厚焼き卵(添)人参の梅煮 もやしのナムル 大根となめこのみそ汁	牛乳・豚ひき肉・卵・絹ごし豆腐・みそ	精白米・米粒麦・ごま・上白糖・油	中島菜・キャベツ・玉ねぎ・にんじん・しいたけ・梅干・もやし・だいずもやし・トウモロコシ・赤ピーマン・大根・なめこ・ねぎ	728 たんぱく質(g) 31.8 脂質(g) 23.7 食塩相当量(g) 3.0
20	月	ミルクロール 蓮根ハンバーグきのこソース ブロッコリーとりんごのサラダ コーンクリームスープ	牛乳・牛ひき肉・豚ひき肉・卵・ロースハム	ミルクロール・パン粉・上白糖・油・アーモンド	玉ねぎ・れんこん・しめじ・しいたけ・キャベツ・ブロッコリー・りんご・ホールコーン	792 たんぱく質(g) 35.2 脂質(g) 31.9 食塩相当量(g) 3.5
21	火	ご飯 すき焼き風煮 柿なます かき玉汁	牛乳・焼き豆腐・牛もも肉・卵	精白米・米粒麦・油・上白糖・ごま・かたくり粉	白菜・ねぎ・にんじん・大根・ほうれん草・えのきたけ・しいたけ・植	748 たんぱく質(g) 32.9 脂質(g) 23.0 食塩相当量(g) 2.7
22	水	卵あんかけうどん 甘エビかき揚げ、もやしニラ炒め デザート	牛乳・鶏もも肉・卵	国内麦うどん・上白糖・かたくり粉・油・メープルミニケーキ	昆布・にんじん・ねぎ・しいたけ・しょうが・小松菜・もやし・にら	710 たんぱく質(g) 33.0 脂質(g) 25.2 食塩相当量(g) 2.4
23	木	ご飯 鶏の塩から揚げ(添)キャベツとにんじん ひじき煮 なめこ汁	牛乳・鶏むね肉・うすあげ・みそ	精白米・米粒麦・かたくり粉・油・上白糖・ごま	キャベツ・にんじん・切干大根・ひじき・枝豆・大根・なめこ・カットわかめ	785 たんぱく質(g) 38.8 脂質(g) 26.3 食塩相当量(g) 2.3
27	月	ミルクロール 鶏肉のチーズ焼き(添)ブロッコリー しらす干しともやしのごまサラダ カボチャの米粉入りスープ	牛乳・鶏もも肉・チーズ・しらす干し・豆乳	ミルクロール・カロリーーフマヨネーズ・油・上白糖・ごま・米粉	玉ねぎ・にんじん・ホールコーン・ブロッコリー・もやし・だいずもやし・赤ピーマン・いんげん・かぼちゃ	708 たんぱく質(g) 39.9 脂質(g) 24.6 食塩相当量(g) 3.4
28	火	ご飯 魚の紅葉焼き(添)かぶの甘酢 きんぴらごぼう かす汁	牛乳・さけ・豚小間肉・うすあげ・みそ	精白米・米粒麦・カロリーーフマヨネーズ・上白糖・油・ごま・里芋・酒かす	かぶ実・にんじん・ごぼう・いんげん・しいたけ・白菜	758 たんぱく質(g) 37.7 脂質(g) 22.5 食塩相当量(g) 2.2
29	水	ご飯、ふりかけ 高野豆腐の揚げ風あんかけ 豆ポテトのサラダ 豚汁	牛乳・高野豆腐・まぐろオリーブ油漬・いんげん豆・ひよこ豆・豚小間肉・みそ	精白米・米粒麦・かたくり粉・じゃがいも	玉ねぎ・にんじん・いんげん・枝豆・大根・ごぼう・ねぎ・しょうが	763 たんぱく質(g) 33.6 脂質(g) 22.0 食塩相当量(g) 2.0
30	木	ご飯 鶏ちゃん さつま芋のレモン煮 白菜といかボールのスープ	牛乳・鶏もも肉・みそ・イカボール	精白米・米粒麦・上白糖・かたくり粉・油・さつま芋	キャベツ・にんじん・にら・にんにく・レモン・白菜・しめじ・ねぎ	738 たんぱく質(g) 33.1 脂質(g) 18.8 食塩相当量(g) 1.9

※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。

☆今日の平均給食栄養量☆

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	35.3 g	23.6 g	2.5 g	374 mg	4.1 mg	303 μg	0.80 mg	0.64 mg	55 mg	7.8 g	116 mg	4.1 mg