

12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
1	金	里芋ごはん鶏そぼろあんかけ 魚の味噌焼き(添) 人参の梅煮 けんちん汁 デザート	牛乳・鶏ひき肉・ <u>たら</u> ・みそ・ 木綿豆腐	精白米・米粒麦・ <u>里芋</u> ・上白 糖・かたくり粉・油・りんごゼ リー	しょうが・こねぎ・にんじん・梅干・白 菜・ごぼう	エネルギー(kcal) 709 たんぱく質(g) 33.0 脂質(g) 15.8 食塩相当量(g) 2.8
4	月	ミルクロール 煮込みハンバーグ 豆ポテトのツナサラダ 高野豆腐と白菜のスープ	牛乳・ハンバーグ・まぐろオ リーブ油漬け・いんげん豆・ひ よこ豆・高野豆腐	ミルクロール・上白糖・バ ター・じゃがいも	玉ねぎ・しめじ・トマト・ブロッコ リー・カリフラワー・枝豆・白菜・にん じん・ホールコーン	エネルギー(kcal) 735 たんぱく質(g) 33.8 脂質(g) 27.4 食塩相当量(g) 3.3
5	火	ご飯 魚の南蛮漬け がんもの煮物 なめことわかめのかき玉汁	牛乳・あじ・がんもどき・卵	精白米・米粒麦・薄力粉・上白 糖・じゃがいも・かたくり粉	玉ねぎ・にんじん・ピーマン・いんげ ん・なめこ・カットわかめ	エネルギー(kcal) 738 たんぱく質(g) 37.7 脂質(g) 18.3 食塩相当量(g) 2.6
6	水	野菜いしるラーメン ひじきのサラダ フルーツ豆乳杏仁	牛乳・豚小間肉・チーズ	ラーメン・油・上白糖・豆乳デ ザート	キャベツ・もやし・玉ねぎ・にんじん・ ホールコーン・しょうが・にんにく・ひ じき・ <u>ブロッコリー</u> ・トウモロコシ・赤 ピーマン・枝豆・パイン缶・りんご	エネルギー(kcal) 851 たんぱく質(g) 34.8 脂質(g) 18.9 食塩相当量(g) 4.5
7	木	ご飯 厚揚げ入り回鍋肉 しゅうまい、蒸し白菜 大根の中華スープ	牛乳・厚揚げ・豚小間肉・赤み そ・しゅうまい	精白米・米粒麦・油・上白糖・ ごま油・かたくり粉	キャベツ・ピーマン・赤ピーマン・ね ぎ・しょうが・にんにく・白菜・昆布・ 大根・にんじん・チンゲンサイ	エネルギー(kcal) 783 たんぱく質(g) 32.9 脂質(g) 25.8 食塩相当量(g) 3.0
8	金	中華風炊込みご飯 イカメンチ、もやしの中華あんか チンゲンサイの春雨スープ チーズ	牛乳・豚小間肉・イカメンチ・ 卵・チーズ	精白米・上白糖・かたくり粉・ はるさめ・油	たけのこ水煮・にんじん・枝豆・ひじ き・干しいたけ・しょうが・もやし・だ いずもやし・茎わかめ・チンゲンサイ	エネルギー(kcal) 764 たんぱく質(g) 32.9 脂質(g) 21.6 食塩相当量(g) 3.5
11	月	ミルクロール 鶏肉の豆乳シチュー ツナとキャベツのサラダ 果物	牛乳・鶏むね肉・豆乳・まぐろ オリーブ油漬け	ミルクロール・じゃがいも・ 油・薄力粉・バター・上白糖	玉ねぎ・にんじん・しめじ・ホールコー ン・ <u>ブロッコリー</u> ・キャベツ・カットわ かめ・ <u>みかん</u>	エネルギー(kcal) 739 たんぱく質(g) 37.4 脂質(g) 23.0 食塩相当量(g) 2.8
12	火	梅ごはん 千種焼(添) いんげんのごま和え かぼちゃサラダ 紅白のすまし汁	牛乳・鶏ひき肉・卵・チーズ・ ふかし・豆腐	精白米・ごま・上白糖・油	梅干・玉ねぎ・にんじん・たけのこ水 煮・トウモロコシ・干しいたけ・いんげ ん・かぼちゃ・ミックスベジタブル・大根・ カットわかめ	エネルギー(kcal) 807 たんぱく質(g) 33.5 脂質(g) 25.6 食塩相当量(g) 2.9
13	水	ご飯 鶏のから揚げ(添) キャベツ 青菜としらすのお浸し じゃが芋とわかめのみそ汁	牛乳・鶏むね肉・かつお節・う すあげ・みそ・しらす干	精白米・米粒麦・かたくり粉・ 油・じゃがいも	しょうが・キャベツ・にんじん・小松 菜・切干大根・えのきたけ・玉ねぎ・ カットわかめ	エネルギー(kcal) 759 たんぱく質(g) 38.4 脂質(g) 21.1 食塩相当量(g) 2.0
14	木	ご飯 魚の煮つけ、葱添え 蓮根のシャキシャキ金平 豆腐ときのこのかき玉汁	牛乳・ <u>ぶり</u> ・豚小間肉・絹ごし 豆腐・卵	精白米・米粒麦・上白糖・ご ま・油・かたくり粉	しょうが・ねぎ・れんこん・にんじん・ なめこ・カットわかめ	エネルギー(kcal) 769 たんぱく質(g) 35.7 脂質(g) 26.8 食塩相当量(g) 2.3
15	金	牛乳 キーマカレー、目玉焼きのせ 発芽大豆のサラダ フルーツヨーグルト	牛乳・豚ひき肉・卵・かまぼ こ・ <u>大豆</u> ・プレーンヨーグルト	精白米・米粒麦・油・上白糖	にんにく・しょうが・玉ねぎ・にんじ ん・エリンギ・セロリ・トマト・もや し・だいずもやし・トウモロコシ・パナ ナ・ <u>りんご</u> ・ミカン缶	エネルギー(kcal) 861 たんぱく質(g) 32.0 脂質(g) 30.1 食塩相当量(g) 2.8
18	月	ミルクロール シェパードパイ ブロッコリーとりんごのサラダ カボチャの米粉入りスープ	牛乳・豚ひき肉・ <u>大豆</u> ・チー ズ・まぐろオリーブ油漬け・豆 乳	ミルクロール・薄力粉・じゃが いも・バター・上白糖・油・ アーモンド・米粉	玉ねぎ・ミックスベジタブル・エリンギ・キャ ベツ・ <u>ブロッコリー</u> ・ <u>りんご</u> ・かぼちゃ	エネルギー(kcal) 797 たんぱく質(g) 32.5 脂質(g) 29.4 食塩相当量(g) 3.7
19	火	ご飯 麻婆豆腐 切干大根のカミカミサラダ ワンタンスープ	牛乳・豆腐・豚ひき肉・赤み そ・まぐろオリーブ油漬け・肉 入りワンタン	精白米・米粒麦・油・上白糖・ かたくり粉	ねぎ・赤ピーマン・干しいたけ・しょう が・にんにく・切干大根・だいずもや し・にんじん・昆布・チンゲンサイ	エネルギー(kcal) 801 たんぱく質(g) 31.0 脂質(g) 25.5 食塩相当量(g) 3.1
20	水	かやくうどん 五色なます 肉まん	牛乳・鶏もも肉・かまぼこ・う すあげ	国内麦うどん・上白糖・ごま・ 肉まん	ねぎ・にんじん・干しいたけ・小松菜・ 大根・茎わかめ	エネルギー(kcal) 711 たんぱく質(g) 37.7 脂質(g) 22.1 食塩相当量(g) 3.3
21	木	ご飯 魚のゆず味噌焼き(添) 青菜の浸し 南瓜のいとこ煮 豆腐のすまし汁	牛乳・ <u>ぶり</u> ・みそ・あずき・絹 ごし豆腐	精白米・米粒麦・上白糖・麩	ゆず・ほうれん草・白菜・かぼちゃ・え のきたけ・にんじん・カットわかめ・こ ねぎ	エネルギー(kcal) 808 たんぱく質(g) 36.9 脂質(g) 23.1 食塩相当量(g) 2.2
22	金	えびクリームライス チキンオープン焼き(添) カル野菜 野菜スープ クリスマスケーキ	牛乳・えび・生クリーム・鶏も も肉	精白米・薄力粉・バター・油・ クリスマスケーキ	玉ねぎ・ミックスベジタブル・しめじ・にんに く・いんげん・黄ピーマン・赤ピーマ ン・キャベツ・にんじん・枝豆	エネルギー(kcal) 752 たんぱく質(g) 38.2 脂質(g) 22.3 食塩相当量(g) 2.7

※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
774 kcal	35.1 g	23.4 g	3.0 g	392 mg	3.9 mg	314 μg	0.77 mg	0.70 mg	39 mg	8.8 g	117 mg	3.6 mg