

1月の給食献立表

令和6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
9	火	ご飯 魚の西京焼き りんごきんとん 五色なます 紅白のすまし汁  行事食 正月料理	牛乳・赤魚・みそ・うすあげ・ふかし	精白米・米粒麦・上白糖・さつまいも・バター・ごま	りんご・干しぶどう・大根・にんじん・昆布・ほうれん草・しめじ	エネルギー(kcal) 652 たんぱく質(g) 31.5 脂質(g) 17.5 食塩相当量(g) 2.1
10	水	ご飯 松風焼(添) フロッコリー 煮しめ 豆腐と麩のすまし汁	牛乳・鶏ひき肉・卵・みそ・絹ごし豆腐	精白米・米粒麦・パン粉・上白糖・ごま・麩	玉ねぎ・しょうが・フロッコリー・れんこん・ごぼう・にんじん・えのきたけ・カットわかめ	エネルギー(kcal) 723 たんぱく質(g) 34.5 脂質(g) 23.4 食塩相当量(g) 2.3
12	金	金沢カレー ひじきのサラダ 野菜と果物のゼリー	牛乳・豚肩ロース肉・チーズ	精白米・米粒麦・油・てんぷら粉・パン粉・上白糖	キャベツ・玉ねぎ・にんにく・しょうが・ひじき・フロッコリー・トウモロコシ・赤ピーマン・枝豆・オレンジジュース・野菜ジュース	エネルギー(kcal) 801 たんぱく質(g) 28.1 脂質(g) 30.7 食塩相当量(g) 2.4
15	月	ミルクロール 魚のピザ風 キャロットラペ 高野豆腐とコーンのスープ	牛乳・あじ・チーズ・チキンフレンド・鶏ひき肉・高野豆腐	ミルクロール・油・上白糖・アーモンド	玉ねぎ・ピーマン・にんじん・トウモロコシ・ミカン缶・レモン果汁・白菜・ホールコーン	エネルギー(kcal) 693 たんぱく質(g) 39.8 脂質(g) 24.7 食塩相当量(g) 3.2
16	火	ご飯 メンチカツ(添) キャベツとにんじん 大豆入りひじき煮 根菜のかす汁	牛乳・鶏ひき肉・大豆・うすあげ・みそ	精白米・米粒麦・上白糖・さつまいも・酒かす	キャベツ・にんじん・ひじき・枝豆・大根・ごぼう・ねぎ	エネルギー(kcal) 733 たんぱく質(g) 28.8 脂質(g) 26.1 食塩相当量(g) 2.2
17	水	五日あなかけラーメン 焼きようざ、フロッコリー 果物	牛乳・豚小間肉・いか・ぎょうざ	中華めん・上白糖・油・かたくり粉	しょうが・白菜・たけのこ水煮・にんじん・干しいたけ・フロッコリー・みかん	エネルギー(kcal) 656 たんぱく質(g) 32.0 脂質(g) 17.1 食塩相当量(g) 2.4
18	木	ご飯 スパニッシュオムレツ ごぼうと豚肉のソテー 白菜といかボールのスープ	牛乳・ウインナー・卵・豚小間肉・いかボール	精白米・米粒麦・じゃがいも・バター・上白糖・油	玉ねぎ・にんじん・ごぼう・いんげん・にんにく・白菜・しめじ・ねぎ	エネルギー(kcal) 699 たんぱく質(g) 28.4 脂質(g) 24.3 食塩相当量(g) 2.6
19	金	チキンライス(添) フロッコリー マカロニサラダ チーズミルフォンテ  毎月19日は食育の日	牛乳・鶏もも肉・カニ風味かまぼこ・卵・チーズ	精白米・油・バター・マカロニ・カロリーハーフマヨネーズ・パン粉	玉ねぎ・ミックスベジタブル・エリンギ・フロッコリー・キャベツ・枝豆・ホールコーン・小松菜	エネルギー(kcal) 644 たんぱく質(g) 29.4 脂質(g) 19.3 食塩相当量(g) 2.8
22	月	ミルクロール ツナとごぼうのマヨグラタン グリーンサラダ 豆とトマトのスープ	牛乳・まぐろオリーブ油漬け・チーズ・豚小間肉・いんげん豆・ひよこ豆	ミルクロール・マカロニ・カロリーハーフマヨネーズ・パン粉・油・上白糖・ごま	玉ねぎ・ごぼう・にんじん・キャベツ・フロッコリー・カリフラワー・いんげん・レモン果汁・枝豆・ホールコーン・セロリ・トマト	エネルギー(kcal) 742 たんぱく質(g) 32.9 脂質(g) 27.6 食塩相当量(g) 2.9
23	火	ご飯 チキン南蛮 切干大根の煮物 なめこ汁  宮崎県の郷土料理	牛乳・鶏むね肉・卵・高野豆腐・絹ごし豆腐・みそ	精白米・米粒麦・薄力粉・上白糖・カロリーハーフマヨネーズ・じゃがいも	らっきょう甘酢漬・レモン果汁・キャベツ・切干大根・にんじん・干しいたけ・いんげん・なめこ・小松菜	エネルギー(kcal) 668 たんぱく質(g) 38.0 脂質(g) 15.8 食塩相当量(g) 2.8
24	水	ご飯 ぶりの照り焼き 添) ほうれん草のおひたし ピーマンとにんじんのごま炒め 豆腐のみそ汁  小学部6年生の献立①	牛乳・ぶり・かつお節・豚小間肉・絹ごし豆腐・みそ	精白米・米粒麦・上白糖・かたくり粉・ごま・油	しょうが・ほうれん草・もやし・ピーマン・にんじん・玉ねぎ・なめこ・カットわかめ	エネルギー(kcal) 651 たんぱく質(g) 34.0 脂質(g) 24.3 食塩相当量(g) 2.2
25	木	ご飯 鶏のじぶ煮 白菜のゆず和え かぶのすまし汁  石川県の郷土料理	牛乳・鶏もも肉・カニ風味かまぼこ・ふかし	精白米・米粒麦・薄力粉・里芋・すだれ麩・上白糖	にんじん・ほうれん草・白菜・小松菜・ゆず・かぶ・しめじ	エネルギー(kcal) 624 たんぱく質(g) 34.3 脂質(g) 13.1 食塩相当量(g) 2.1
26	金	中華丼 かき玉スープ フルーツ豆乳杏仁  小学部6年生の献立②	牛乳・豚小間肉・えび・いか・卵	精白米・米粒麦・油・かたくり粉・やわらか豆乳デザート・上白糖	にんにく・しょうが・白菜・たけのこ水煮・にんじん・干しいたけ・玉ねぎ・小松菜・えのきたけ・しめじ・パイン缶・りんご・ミカン缶	エネルギー(kcal) 632 たんぱく質(g) 28.0 脂質(g) 16.3 食塩相当量(g) 2.3
29	月	セルフハンバーガー (ミルクロール、蓮根ハンバーグ、ポテトとキャベツ) 人参の米粉入りスープ 果物	牛乳・牛ひき肉・豚ひき肉・卵・豆乳	ミルクロール・パン粉・上白糖・フレンチポテト・米粉	玉ねぎ・れんこん・キャベツ・にんじん・りんご	エネルギー(kcal) 770 たんぱく質(g) 32.3 脂質(g) 29.6 食塩相当量(g) 2.9
30	火	ご飯 ほうれん草の卵焼き れんこんの金平 めった汁  石川県の郷土料理	牛乳・鶏ひき肉・卵・まぐろオリーブ油漬け・豚小間肉・みそ	精白米・米粒麦・上白糖・バター・かたくり粉・ごま・油・さつまいも	玉ねぎ・にんじん・干しいたけ・ほうれん草・しょうが・れんこん・大根・ごぼう・ねぎ	エネルギー(kcal) 723 たんぱく質(g) 31.9 脂質(g) 23.5 食塩相当量(g) 2.7
31	水	スパゲッティ・ミートソース ごぼうのカミカミサラダ デザート	牛乳・豚ひき肉・大豆・チーズ・まぐろオリーブ油漬け	スパゲッティ・油・上白糖・ごま・グレープゼリー	玉ねぎ・トマト・にんじん・しょうが・にんにく・ごぼう・切干大根・いんげん	エネルギー(kcal) 730 たんぱく質(g) 32.7 脂質(g) 27.7 食塩相当量(g) 2.0

※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
697 kcal	32.3 g	22.7 g	2.3 g	376 mg	3.3 mg	295 μg	0.69 mg	0.64 mg	55mg	7.1 g	106 mg	3.6 mg