



7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	
1	月	牛乳 ご飯 豆腐信田の煮物 青菜のピーナッツ和え 豚汁 水室まんじゅう	牛乳・豚肉・みそ	精白米・米粒麦・豆腐信田 里芋・上白糖・かたくり粉 割ピーナッツ・じゃがいも 水室まんじゅう	にんじん・いんげん・小松菜 しめじ・乾しいたけ・ごぼう・大根 ねぎ	エネルギー(kcal) 818 たんぱく質(g) 27.6 脂質(g) 17.0 食塩相当量(g) 2.5	
2	火	牛乳 ご飯 納豆 豚肉のねぎみそ焼き 太きゅうりの そぼろあんかけ きのこ汁	牛乳・納豆・豚肩ロース みそ・鶏ひき肉	精白米・米粒麦 じゃがいも・サラダ油 上白糖・かたくり粉	ねぎ・しょうが・キャベツ 太きゅうり・むき枝豆 乾しいたけ・まいたけ えのきたけ	エネルギー(kcal) 821 たんぱく質(g) 39.7 脂質(g) 28.0 食塩相当量(g) 2.9	
3	水	牛乳 バターロール 夏野菜ミートグラタン レモン風味サラダ チーズミルフォンテ	牛乳・レンズまめ 牛ひき肉・豚ひき肉 シュレッドチーズ 凍結全卵・粉チーズ	バターロール・オリーブ油 サラダ油・上白糖・パン粉	かぼちゃ・玉ねぎ・ズッキーニ ピーマン・にんじん・なす キャベツ・小松菜・きゅうり レモン・レモン果汁	エネルギー(kcal) 770 たんぱく質(g) 32.3 脂質(g) 30.0 食塩相当量(g) 3.9	
4	木	牛乳 スタミナ丼 キャベツと海藻のサラダ わかめスープ きなこプリン	牛乳・豚もも肉 ほぐしささみ	精白米・米粒麦・サラダ油 ごま油・上白糖 いりごま白・かたくり粉 手まり麩・きなこプリン	玉ねぎ・ピーマン・黄ピーマン 赤ピーマン・にんじん・にんにく しょうが・キャベツ 寒天こんにやく・海藻ミックス きゅうり・カットわかめ・大根	エネルギー(kcal) 744 たんぱく質(g) 32.6 脂質(g) 22.1 食塩相当量(g) 2.5	
5	金	【七夕献立】 牛乳 ご飯 ハンバーグ ほうれん草の梅あえ ズッキーニのスープ キラキラゼリー	牛乳・ベーコン・ハンバーグ	精白米・米粒麦・ごま油 いりごま白 クールゼリーの素	ブロッコリー・ほうれん草 きゅうり・にんじん・梅干し 寒天こんにやく・玉ねぎ ズッキーニ・いちご・みかん	エネルギー(kcal) 758 たんぱく質(g) 24.3 脂質(g) 22.6 食塩相当量(g) 2.5	
8	月	牛乳 ご飯 ふりかけ いり豆腐 いかと昆布のナムル 里芋とあげのみそ汁	牛乳・木綿豆腐・鶏ひき肉 凍結全卵・いか 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	にんじん・玉ねぎ・乾しいたけ むき枝豆・えのきたけ・きゅうり すき昆布・にんにく・ねぎ	エネルギー(kcal) 771 たんぱく質(g) 36.5 脂質(g) 27.2 食塩相当量(g) 2.5	
9	火	牛乳 ご飯 タンダーフィッシュ 夏キューブサラダ マカロニスープ お米deお星さまタルト	牛乳・魚 プレーンヨーグルト ダイスチーズ	精白米・米粒麦 フレンチポテト・上白糖 オリーブ油・マカロニ お米deお星さまタルト	にんにく・キャベツ・きゅうり トマト・むき枝豆・ホールコーン にんじん・玉ねぎ・カットわかめ	エネルギー(kcal) 754 たんぱく質(g) 33.4 脂質(g) 19.8 食塩相当量(g) 2.2	
10	水	牛乳 食パン キャンディチーズ おからボールの ラタウイユ 夏みかんのキャロットラペ すいか	牛乳・チーズで鉄分 おからボール	食パン・揚げ油 オリーブ油・上白糖 割くるみ	玉ねぎ・なす・ズッキーニ 黄ピーマン・むき枝豆・トマト にんにく・にんじん・甘夏 干しぶどう・すいか	エネルギー(kcal) 727 たんぱく質(g) 30.3 脂質(g) 27.2 食塩相当量(g) 3.0	
11	木	牛乳 冷やし中華 揚げ春巻 キャベツのツナサラダ 北海道産小麦のクレープ	牛乳・ロースハム・錦糸卵 野菜春巻 まぐろサラダ油漬	ラーメン・上白糖・三温糖 ごま油・揚げ油 小麦のクレープ菓	もやし・きゅうり・カットわかめ ミニトマト・キャベツ・にんじん	エネルギー(kcal) 745 たんぱく質(g) 27.0 脂質(g) 28.7 食塩相当量(g) 4.3	
12	金	牛乳 チャーハン いかメンチ 鉄人サラダ 野菜スープ	牛乳・牛ひき肉・豚ひき肉 凍結全卵・絹ごし豆腐	精白米・米粒麦・サラダ油 ごま油・揚げ油・上白糖	玉ねぎ・ホールコーン・ねぎ にんじん・ピーマン・小松菜 ほしひじき・チンゲンサイ	エネルギー(kcal) 783 たんぱく質(g) 28.9 脂質(g) 27.1 食塩相当量(g) 2.8	
15	月	海の日					
16	火	牛乳 ご飯 ゴーヤチャンプルー ししゃもフライ もずくのみそ汁 フローズンヨーグルト	牛乳・木綿豆腐・豚もも肉 凍結全卵・糸かつお・みそ	精白米・米粒麦・ごま油 ししゃもフライ・揚げ油 フローズンヨーグルト	ゴーヤ・にんじん・玉ねぎ キャベツ・ブロッコリー もずく	エネルギー(kcal) 772 たんぱく質(g) 31.6 脂質(g) 23.3 食塩相当量(g) 2.2	
17	水	牛乳 ミルクロール セレクトジャム 鶏から揚げの ピーナッツからめ ほうれん草とツナのサラダ レタスのスープ	牛乳・鶏もも肉 まぐろサラダ油漬 糸かまぼこ	ミルクロール・りんごジャム ブルーベリージャム Feパテチョコレート かたくり粉・揚げ油 割ピーナッツ・上白糖	ブロッコリー・ミニトマト・もやし ほうれん草・にんじん レモン果汁・レタス・玉ねぎ しめじ	エネルギー(kcal) 758 たんぱく質(g) 37.1 脂質(g) 29.3 食塩相当量(g) 3.0	
18	木	牛乳 ご飯 ふりかけ 鮭の豆板醤焼き 人参しりしり 玉ねぎとあげのみそ汁	牛乳・さけ みそ・まぐろサラダ油漬 凍結全卵・うすあげ	精白米・米粒麦・上白糖 ペンネ・オリーブ油 サラダ油	ブロッコリー・にんにく・にんじん ピーマン・玉ねぎ・しめじ・ねぎ	エネルギー(kcal) 773 たんぱく質(g) 34.7 脂質(g) 27.6 食塩相当量(g) 2.8	
19	金	牛乳 夏野菜カレーライス トマトサラダ	牛乳・豚もも肉・凍結全卵	精白米・米粒麦・揚げ油 じゃがいも・サラダ油 上白糖	なす・かぼちゃ・オクラ・玉ねぎ にんじん・にんにく・しょうが トマト	エネルギー(kcal) 823 たんぱく質(g) 25.5 脂質(g) 27.4 食塩相当量(g) 3.5	

7/20~9/1は夏休みのため 給食はおやすみです。

☆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
773 kcal	31.5 g	25.5 g	382 mg	3.8 mg	341 μg	0.73 mg	0.67 mg	43 mg	6.5 g	2.9 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。

