



# 4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
8 月	入学式・始業式				
9 火	牛乳 赤飯 チキンカツ 菜の花のおかか和え すまし汁 お祝いクレープ	牛乳・鶏むね肉・凍結全卵 糸かつお・あられふかし	赤飯・いりごま黒・薄力粉 パン粉・揚げ油 いりごま白 お祝いクレープ	ミニトマト・菜の花・もやし にんじん・大根・カットわかめ みつば	エネルギー(kcal) 801 たんぱく質(g) 35.1 脂質(g) 24.9 食塩相当量(g) 2.3
10 水	牛乳 ミルクロール ポークビーンズ 海藻とたまごのサラダ いちごのフルール	牛乳・豚もも肉・大豆 厚焼き卵	ミルクロール・じゃがいも 上白糖・サラダ油 いちごのフルール	玉ねぎ・にんじん・むき枝豆 海藻ミックス・寒天こんにやく きゅうり・黄ピーマン	エネルギー(kcal) 791 たんぱく質(g) 36.1 脂質(g) 26.1 食塩相当量(g) 3.3
11 木	牛乳 ご飯 鮭の豆板醤焼き 小松菜とツナのサラダ かぼちゃのみそ汁	牛乳・さけ みそ・まぐろサラダ油漬 うすあげ	精白米・米粒麦・上白糖	カリフラワー・もやし・小松菜 にんじん・レモン果汁・かぼちゃ 玉ねぎ	エネルギー(kcal) 745 たんぱく質(g) 33.4 脂質(g) 26.4 食塩相当量(g) 2.4
12 金	牛乳 カレーライス カラフルサラダ フルーツポンチ	牛乳・豚もも肉 ロースハム	精白米・米粒麦 じゃがいも・サラダ油 上白糖 やわらか豆乳デザート	玉ねぎ・にんじん・エリンギ むき枝豆・しょうが・にんにく ブロッコリー・キャベツ・トマト レモン果汁・パインチビット バナナ・りんご	エネルギー(kcal) 816 たんぱく質(g) 28.5 脂質(g) 22.7 食塩相当量(g) 3.4
15 月	牛乳 ご飯 ふりかけ 厚揚げそぼろあんかけ 春野菜とマカロニのサラダ 里芋のみそ汁	牛乳・厚揚げ・鶏ひき肉 厚焼き卵・みそ	精白米・米粒麦・上白糖 かたくり粉・マカロニ カローリ・ハーバマヨネーズ 里芋	大根・にんじん・しょうが いんげん・グリーンアスパラ キャベツ・玉ねぎ・カットわかめ	エネルギー(kcal) 746 たんぱく質(g) 30.0 脂質(g) 23.3 食塩相当量(g) 2.7
16 火	牛乳 ご飯 カレーの竜田揚げ 春キャベツのレモン和え 大根のみそ汁	牛乳・ソフトかたい竜田 ロースハム・木綿豆腐 うすあげ・みそ	精白米・米粒麦・揚げ油 じゃがいも・いりごま白 上白糖	青のり粉・ブロッコリー・キャベツ にんじん・きゅうり・レモン レモン果汁・大根・ねぎ	エネルギー(kcal) 739 たんぱく質(g) 31.9 脂質(g) 23.8 食塩相当量(g) 2.1
17 水	牛乳 胚芽パンズ ミートボールシチュー フレンチサラダ	牛乳・肉団子・牛乳 まぐろサラダ油漬	胚芽パンズ・じゃがいも サラダ油・バター・薄力粉 シチューミックス・上白糖 オリーブ油	玉ねぎ・にんじん・ブロッコリー しめじ・キャベツ・もやし レモン果汁	エネルギー(kcal) 756 たんぱく質(g) 32.2 脂質(g) 26 食塩相当量(g) 3.0
18 木	牛乳 五目焼きそば スクールメンチカツ 中華風海藻サラダ	牛乳・豚もも肉 シーフードミックス	中華めん・サラダ油 いりごま白・揚げ油 ごま油・すりごま白	にんじん・玉ねぎ・キャベツ ピーマン・青のり粉 海藻ミックス・ホールコーン きゅうり・ブロッコリー・にんにく	エネルギー(kcal) 759 たんぱく質(g) 32.2 脂質(g) 23.4 食塩相当量(g) 3.7
19 金	牛乳 親子丼 キャベツのゆかり和え ストロベリータルト	牛乳・鶏もも肉・凍結全卵 かたくり粉	精白米・米粒麦・上白糖 かたくり粉 ストロベリーカスタードタルト	玉ねぎ・にんじん・グリーンピース みつば・キャベツ・きゅうり 黄ピーマン	エネルギー(kcal) 800 たんぱく質(g) 33.1 脂質(g) 23.8 食塩相当量(g) 2.3
22 月	牛乳 ご飯 酢豚 きゅうりの磯和え きのこ汁	牛乳・豚もも肉・みそ	精白米・米粒麦 かたくり粉・揚げ油 上白糖	たけのこ水煮・玉ねぎ・にんじん 生しいたけ・ピーマン・きゅうり キャベツ・もやし・焼きのり しめじ・まいたけ・えのきたけ	エネルギー(kcal) 835 たんぱく質(g) 30.4 脂質(g) 27.1 食塩相当量(g) 3.0
23 火	牛乳 ご飯 肉じゃが 大根なます 厚揚げとねぎのみそ汁 牛乳プリン	牛乳・豚もも肉・厚揚げ みそ	精白米・米粒麦 じゃがいも・サラダ油 上白糖・いりごま黒 牛乳プリン	玉ねぎ・にんじん・しょうが いんげん・大根・きゅうり・ねぎ しめじ	エネルギー(kcal) 744 たんぱく質(g) 32.5 脂質(g) 17.7 食塩相当量(g) 2.7
24 水	牛乳 食パン 白身魚のピザ風 アスパラ入りフレンチサラダ コーンスープ	牛乳・白身魚 シュレッドチーズ	食パン・じゃがいも サラダ油・上白糖 かたくり粉	玉ねぎ・にんじん・ピーマン ミニトマト・ブロッコリー カリフラワー・キャベツ もやし・コーンペースト ほうれん草・ホールコーン	エネルギー(kcal) 761 たんぱく質(g) 35.5 脂質(g) 29.1 食塩相当量(g) 3.4
25 木	牛乳 スパゲッティ・ミートソース 花野菜とじゃこのサラダ フルーツヨーグルト	牛乳・牛もも肉・豚もも肉 粉チーズ・しらす干し プレーンヨーグルト	スパゲティ・オリーブ油 サラダ油・上白糖 いりごま白	にんにく・玉ねぎ・にんじん むき枝豆・ブロッコリー カリフラワー・赤ピーマン ホールコーン・パインチビット バナナ・みかん・りんご	エネルギー(kcal) 773 たんぱく質(g) 34.1 脂質(g) 22.6 食塩相当量(g) 2.4
26 金	牛乳 いわしの蒲焼き丼 野菜とささみの ピーナッツ和え 若竹汁 栞餅	牛乳・いわし・ほぐしささみ	精白米・米粒麦 かたくり粉・揚げ油 三温糖・上白糖 いりごま白・ピーナッツ 手まり麩・かしわもち	しょうが・青のり粉・いんげん にんじん・キャベツ たけのこ水煮・カットわかめ みつば	エネルギー(kcal) 821 たんぱく質(g) 30.4 脂質(g) 22.2 食塩相当量(g) 2.8

## ☆ 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
778 kcal	32.5 g	24.2 g	428 mg	3.8 mg	279 μg	0.76 mg	0.66 mg	50 mg	6.4 g	2.8 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。

