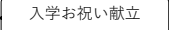





4月の給食献立表

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	赤飯 鶏の照り焼き(添) 青菜醤油和え かぼちゃとツナの胡麻サラダ 豆腐のすまし汁 お祝いデザート 	牛乳・あずき・鶏もも肉・絹 ごし豆腐 	精白米・米・ごま・手まり 麩・お祝いいちごゼリー	しょうが・小松菜・かぼちゃ・ミックス パプリカ・玉ねぎ・えのきたけ・トウ モロコシ・にんじん	E kcal) 662 たんぱく質(g) 33.7 脂質(g) 19.2 食塩相当量(g) 2.6
10	水	ご飯 魚の利休焼き(添) いんげん 豚肉と野菜のソテー じゃがいもとわかめのみそ汁	牛乳・さわか・豚もも肉・ うすあげ・みそ	精白米・米粒麦・ごま・ 油・じゃがいも	しょうが・いんげん・もやし・にんじ ん・にら・玉ねぎ・カットわかめ	E kcal) 666 たんぱく質(g) 34.4 脂質(g) 23.3 食塩相当量(g) 2.0
11	木	ご飯 豚肉の生姜焼き(添) 千切りキャベツ 焼きょうぎ、ブロッコリー 竹輪とねぎのみそ汁	牛乳・豚もも肉・ぎょうぎ・ ちくわ・みそ	精白米・米粒麦・油・上白糖 糖・かたくり粉	玉ねぎ・にら・しょうが・キャベツ・ ブロッコリー・ねぎ・にんじん	E kcal) 683 たんぱく質(g) 31.3 脂質(g) 19.2 食塩相当量(g) 2.5
12	金	カレーライス カラフルサラダ フルーツ豆乳杏仁	牛乳・豚もも肉・まぐろオ リーブ油漬	精白米・米粒麦・上白糖・ じゃがいも・油・やわらか 豆乳デザート	玉ねぎ・にんじん・にんにく・しょう が・キャベツ・ブロッコリー・ホール コーン・カットわかめ・パイン缶・りん ご・ミカン缶	E kcal) 749 たんぱく質(g) 28.7 脂質(g) 23.6 食塩相当量(g) 2.5
15	月	ミルクロール クリームシチュー ひじきのサラダ 果物	牛乳・鶏もも肉・まぐろオ リーブ油漬	ミルクロール・じゃがい も・油・薄力粉・バター	玉ねぎ・にんじん・しめじ・ホール コーン・キャベツ・小松菜・赤ピーマ ン・ひじき・いちご	E kcal) 710 たんぱく質(g) 33.5 脂質(g) 26.6 食塩相当量(g) 2.7
16	火	ご飯 麻婆豆腐 お魚ナゲット、白菜和え もずくスープ	牛乳・絹豆腐・豚ひき肉・ 赤みそ	精白米・米粒麦・上白糖・ かたくり粉・ごま・油	ねぎ・赤ピーマン・干しいたけ・しょ うが・にんにく・白菜・昆布・もず く・もやし・にんじん・にら	E kcal) 709 たんぱく質(g) 29.1 脂質(g) 23.5 食塩相当量(g) 3.1
17	水	スパゲッティ・ナポリタン 切干大根のカミカミサラダ オレンジゼリー	牛乳・ウインナー・チー ズ・まぐろオリーブ油漬	スパゲッティ・油・上白糖・ 豆乳ホイップ	玉ねぎ・ピーマン・しめじ・にんに く・切干大根・だいずもやし・にんじ ん・昆布・オレンジジュース	E kcal) 730 たんぱく質(g) 26.7 脂質(g) 29.0 食塩相当量(g) 2.6
18	木	ご飯 鶏のから揚げ(添) キャベツとにんじん 切干大根の煮物 なめこ汁	牛乳・鶏むね肉・高野豆 腐・絹ごし豆腐・みそ	精白米・米粒麦・かたくり 粉・油・上白糖・里芋	しょうが・キャベツ・にんじん・切干 大根・干しいたけ・いんげん・なめ こ・カットわかめ	E kcal) 680 たんぱく質(g) 36.7 脂質(g) 19.9 食塩相当量(g) 2.2
19	金	魚の蒲焼き丼 春雨マヨサラダ 鶏ごぼうすまし汁 デザート 	牛乳・いわし・ロースハ ム・鶏もも肉	精白米・米粒麦・かたくり 粉・上白糖・ごま・はるさ め・カロリーーフマヨ ネーズ・グレーゼリー	しょうが・青のり粉・もやし・きゅう り・ごぼう・ねぎ・にんじん	E kcal) 690 たんぱく質(g) 30.6 脂質(g) 19.1 食塩相当量(g) 2.1
22	月	ミルクロール タンダーチキン(添) ブロッコリー かぼちゃアーモンドサラダ 野菜スープ	牛乳・鶏もも肉・ブレン ヨーグルト・ロースハム	ミルクロール・アーモンド	にんにく・ブロッコリー・かぼちゃ・ 枝豆・ホールコーン・玉ねぎ・キャベ ツ・にんじん・セロリ	E kcal) 636 たんぱく質(g) 35.0 脂質(g) 21.2 食塩相当量(g) 2.5
23	火	ご飯、ふりかけ 厚焼き卵(添) スナップエンドウ 揚げと春キャベツのおかか煮 豆のみそ汁	牛乳・豚ひき肉・卵・うす あげ・かつお削り節・大 豆・みそ	精白米・米粒麦・上白糖・ 油	キャベツ・玉ねぎ・にんじん・干しい たけ・しょうが・スナップエンドウ・ 白菜・枝豆	E kcal) 690 たんぱく質(g) 33.7 脂質(g) 24.9 食塩相当量(g) 2.5
24	水	ご飯 魚のピザ風 パスタサラダ 高野豆腐とコーンのスープ	牛乳・あじ・チキンフレ ーク水煮・豚小間肉・高野豆 腐	精白米・米粒麦・マカロ ニ・油・上白糖	玉ねぎ・ピーマン・赤ピーマン・キャ ベツ・にんじん・きゅうり・白菜・ ホールコーン	E kcal) 685 たんぱく質(g) 38.2 脂質(g) 18.8 食塩相当量(g) 2.3
25	木	ご飯 鶏肉のオイマヨグラタン 盛合せサラダ(アガリガス、ミニトマト、切干大根サ ラダ) 白菜といかボールのスープ	牛乳・鶏むね肉・チーズ・ いか団子	精白米・米粒麦・油・薄力 粉・じゃがいも・カロリー ーフマヨネーズ	玉ねぎ・ブロッコリー・切干大根・ ホールコーン・グリーンアスパラ・ミ ニトマト・白菜・しめじ・ねぎ	E kcal) 634 たんぱく質(g) 32.4 脂質(g) 17.0 食塩相当量(g) 1.7
26	金	チャーハン 切干大根の中華和え 木綿豆腐とわかめスープ デザート	牛乳・豚もも肉・かに風味 かまぼこ・木綿豆腐	精白米・米粒麦・ごま・ 油・上白糖	ねぎ・にんじん・にんにく・しょう が・干しいたけ・切干大根・もやし・ だいずもやし・にら・玉ねぎ・カット わかめ	E kcal) 640 たんぱく質(g) 32.4 脂質(g) 21.6 食塩相当量(g) 2.2
27	土	ご飯 厚揚げ入り回鍋肉 しゅうまい、蒸し野菜 大根の中華スープ 	牛乳・厚揚げ・豚もも肉・ 赤みそ・しゅうまい・さき いか	精白米・米粒麦・上白糖・ ごま・油・かたくり粉	キャベツ・ピーマン・赤ピーマン・に んにく・しょうが・白菜・昆布・大 根・にんじん・カットわかめ	E kcal) 657 たんぱく質(g) 29.4 脂質(g) 20.8 食塩相当量(g) 3.0
30	火	ご飯 魚のフライ(添) 胡麻キャベツ もやしの酢の物 木綿豆腐とねぎのみそ汁	牛乳・あじ・ロースハム・ 木綿豆腐・みそ	精白米・米粒麦・てんぷら 粉・パン粉・上白糖・ご ま・油	キャベツ・もやし・だいずもやし・ きゅうり・ねぎ・にんじん・カットわ かめ	E kcal) 675 たんぱく質(g) 34.5 脂質(g) 23.1 食塩相当量(g) 2.1

☆ 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
683 kcal	32.4 g	21.8 g	2.1 g	374 mg	3.6 mg	252 μg	0.69 mg	0.63 mg	60 mg	6.7 g	112 mg	3.6 mg