

6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
3	月	牛乳 きなこ焼きパン チリコンカン カラフルピーマンサラダ	牛乳・きな粉・豚小間 4種豆ミックス・大豆 ツナ缶	ミルクロール・揚げ油・上白糖 サラダ油 バター	玉ねぎ・にんじん・むき枝豆・にんにく もやし・小松菜・赤ピーマン 黄ピーマン・レモン	エネルギー(kcal) 771 たんぱく質(g) 35.4 脂質(g) 30.9 食塩相当量(g) 2.4
4	火	牛乳 ご飯 豚肉の生姜焼き ゆでやさい かぼちゃとシラの胡麻サラダ もずくのスープ	牛乳・豚もも肉・沖縄もずく 絹ごし豆腐 	精白米・米粒麦・サラダ油・上白糖 かたくり粉・いりごま白・ごま油	玉ねぎ・しょうが・キャベツ・もやし にんじん・かぼちゃ にら・ミックスベジタブル	エネルギー(kcal) 759 たんぱく質(g) 31.9 脂質(g) 22.9 食塩相当量(g) 2.5
5	水	牛乳 ちゃんぽんめん コーンサラダ フルーツあんみつ	牛乳・豚もも肉 石川県産スルメイカ・むきえび ロースハム・ゆで小豆 ちくわ	国内産冷凍うどん・サラダ油 上白糖・かたくり粉・米サラダ油 ナタデココ	乾しいたけ・たけのこ水煮 チンゲンサイ・もやし・にんじん・ねぎ キャベツ・きゅうり・ホールコーン レモン・バナナ・さくらんぼ ミカン缶・パイン缶・黄桃缶	エネルギー(kcal) 679 たんぱく質(g) 32.8 脂質(g) 17.5 食塩相当量(g) 3.2
6	木	牛乳 ご飯 アジの揚げ焼き 添) 胡麻キャベツ 五目豆 なめこ汁	牛乳・あじ・豚小間・大豆 国産カットわかめ	精白米・米粒麦・かたくり粉・米粉 揚げ油・ごま油・いりごま白 上白糖・里芋	しょうが・キャベツ・ごぼう・にんじん むき枝豆・乾しいたけ・なめこ	エネルギー(kcal) 748 たんぱく質(g) 36.9 脂質(g) 22.8 食塩相当量(g) 2.2
7	金	牛乳 ドライカレー 切干大根とササミの和え物 フルーツヨーグルト	牛乳・豚ひき肉 大豆・卵 ほしひじき・ほぐしささみ プレーンヨーグルト 	精白米・米粒麦 ごま油・いりごま白 サラダ油・上白糖	しょうが・にんにく・玉ねぎ 切干大根・小松菜・レモン トマト・セロリ バナナ・黄桃缶・パイン缶・ミカン缶	エネルギー(kcal) 788 たんぱく質(g) 33.1 脂質(g) 26.2 食塩相当量(g) 1.8
10	月	牛乳 ミルクロール 鶏肉のチーズ焼き 鉄人サラダ レタスのスープ りんごとヨーグルトのゼリー	牛乳・鶏もも肉 ダイスチーズ ツナ缶・糸かまぼこ 	ミルクロール マヨネーズ りんごとヨーグルトのゼリー	玉ねぎ・にんじん 小松菜・赤ピーマン・黄ピーマン レタス・ホールコーン・もやし	エネルギー(kcal) 761 たんぱく質(g) 40.2 脂質(g) 31.5 食塩相当量(g) 3
11	火	牛乳 ご飯 魚の利休焼き 青菜の浸し 厚揚げの煮物 かきたまじる	牛乳・さば・厚揚げ みそ・たまご	精白米・米粒麦・いりごま白 里芋・上白糖	しょうが・小松菜・にんじん 大根・トウモロコシ・いんげん 	エネルギー(kcal) 790 たんぱく質(g) 39 脂質(g) 29.7 食塩相当量(g) 2.5
12	水	牛乳 ご飯 切干大根入りハンバーグ 添) コーンと枝豆 あげとキャベツのおかか煮	牛乳・牛ひき肉・豚ひき肉 たまご・うすあげ・かつお節 国産カットわかめ 絹ごし豆腐	精白米・米粒麦・パン粉 上白糖 いりごま白	玉ねぎ・切干大根 むき枝豆・キャベツ にんじん・絹さや ホールコーン	エネルギー(kcal) 779 たんぱく質(g) 34.9 脂質(g) 26.9 食塩相当量(g) 2.4
13	木	牛乳 ご飯 魚の焼焼き 添) いんげん 豆ポテトのサラダ 鶏ごぼうすまし汁	牛乳・赤魚・ロースハム 4種豆ミックス・鶏もも肉	精白米・米粒麦・じゃがいも マヨネーズ 	いんげん・むき枝豆 ごぼう・にんじん・乾しいたけ 玉ねぎ・たけのこ	エネルギー(kcal) 726 たんぱく質(g) 35.1 脂質(g) 20.4 食塩相当量(g) 1.9
14	金	牛乳 ひじきごはん 鶏の照り焼き 野菜のソテー 豆腐とわかめのすまし汁 果物(メロン)	牛乳・うすあげ・ほしひじき 鶏もも肉・絹ごし豆腐	精白米・米粒麦・上白糖 いりごま白・サラダ油	にんじん・むき枝豆 しょうが・もやし いんげん・えのきたけ・オクラ メロン	エネルギー(kcal) 739 たんぱく質(g) 38.3 脂質(g) 22.1 食塩相当量(g) 2.2
17	月	牛乳 ミルクロール ツナとごぼうのマヨグラタン 豆腐サラダ トマトスープ	牛乳・ツナ缶 ダイスチーズ・豆腐 国産カットわかめ・豚もも肉	ミルクロール マカロニ・サラダ油 マヨネーズ パン粉・いりごま白・上白糖	玉ねぎ・ごぼう・にんじん・大根 ホールコーン・セロリ・トマト	エネルギー(kcal) 787 たんぱく質(g) 31.3 脂質(g) 33.2 食塩相当量(g) 3
18	火	牛乳 ごはん 麻婆豆腐 もやしのナムル はるさめと青菜のスープ	牛乳・豆腐・豚ひき肉 赤みそ・ロースハム 鶏もも肉	精白米・米粒麦 かたくり粉・ごま油・いりごま白 はるさめ サラダ油・上白糖	ねぎ・赤ピーマン・乾しいたけ しょうが・にんにく・もやし にんじん・きゅうり・キャベツ しめじ・チンゲンサイ	エネルギー(kcal) 745 たんぱく質(g) 29.9 脂質(g) 24.4 食塩相当量(g) 2.6
19	水	牛乳 しお焼きそば ひじき入りマヨサラダ 卵とコーンの中華スープ ヨーグルト	牛乳・豚もも肉・ほしひじき たまご 絹ごし豆腐 スクールヨーグルト	焼きそば麺・サラダ油・ごま油 マヨネーズ	しょうが・にんにく・たけのこ・キャベツ もやし・にんじん・玉ねぎ・ピーマン 乾しいたけ・ブロッコリー・枝豆 ホールコーン・にら	エネルギー(kcal) 756 たんぱく質(g) 35.5 脂質(g) 27.9 食塩相当量(g) 3.4
20	木	牛乳 ご飯 コーンと大豆のメンチカツ、キャベツ 厚揚げのカレー煮 夏大根のみそ汁	牛乳・厚揚げ・豚もも肉	精白米・米粒麦 いりごま白・サラダ油	キャベツ・玉ねぎ しめじ・にんじん にんにく・しょうが むき枝豆・大根・ねぎ	エネルギー(kcal) 788 たんぱく質(g) 32.2 脂質(g) 28.7 食塩相当量(g) 2.3
21	金	牛乳 ソースカツ丼(福井) きゅうりの海苔和え 糸ふかしのすまし汁	牛乳・豚ロース・焼きのり 糸かまぼこ	精白米・米粒麦・てんぷら粉 パン粉・揚げ油・上白糖 いりごま白	キャベツ・きゅうり・玉ねぎ えのきたけ・青じそ	エネルギー(kcal) 780 たんぱく質(g) 34.8 脂質(g) 25.8 食塩相当量(g) 2.4
24	月	牛乳 ミルクロール 豚肉入りラタトゥイユ 盛合サラダ 乳性飲料	牛乳・豚もも肉・乳性飲料	ミルクロール・米サラダ油 上白糖・かたくり粉・じゃがいも いりごま白	玉ねぎ・なす・ズッキーニ 黄ピーマン・むき枝豆・にんにく ブロッコリー・切干大根 ホールコーン	エネルギー(kcal) 716 たんぱく質(g) 31 脂質(g) 22 食塩相当量(g) 2.6
25	火	牛乳 ハッシュドビーフライス ツナサラダ フルーツポンチ	牛乳・牛もも肉 学校給食用冷凍オージービーフ オリーブツナ 粉寒天	精白米・米粒麦・サラダ油 無塩バター・米粉・上白糖 カットゼリー	玉ねぎ・ソテーオニオン マッシュルーム水煮・パセリ キャベツ・にんじん・小松菜 ホールコーン・黄桃缶 ミカン缶	エネルギー(kcal) 742 たんぱく質(g) 28.6 脂質(g) 21.2 食塩相当量(g) 1.1
26	水	牛乳 ご飯 魚のプロバンス風 海藻サラダ コーンチャウダー	牛乳・さば・海藻ミックス 寒天こんにやく・ベーコン 牛乳・豆乳	精白米・米粒麦・かたくり粉 米サラダ油・上白糖・じゃがいも 米粉	トマト・玉ねぎ・にんにく・パセリ きゅうり・グリーンアスパラ スイートコーン スイートコーン・にんじん・乾しいたけ	エネルギー(kcal) 794 たんぱく質(g) 32.1 脂質(g) 27.4 食塩相当量(g) 4.9
27	木	牛乳 ご飯 スパニッシュオムレツ チーズ入りカラフルサラダ 野菜スープ	牛乳・たまご ダイスチーズ 4種豆ミックス・豚もも肉	精白米・米粒麦・じゃがいも 米サラダ油・上白糖	ピーマン・赤ピーマン・玉ねぎ ブロッコリー・さやいんげん・きゅうり むき枝豆・ホールコーン・キャベツ にんじん・しめじ・小松菜	エネルギー(kcal) 740 たんぱく質(g) 28.8 脂質(g) 21.4 食塩相当量(g) 2.1
28	金	牛乳 金時草のちらし寿司 メンチカツ、キャベツ 豆腐のすまし汁 氷室まんじゅう	牛乳・だし昆布・絹ごし豆腐 国産カットわかめ	精白米・上白糖 ごま油 いりごま白・いりごま黒 氷室まんじゅう	金時草・しょうが いんげん・キャベツ にんじん・オクラ	エネルギー(kcal) 729 たんぱく質(g) 25.4 脂質(g) 22 食塩相当量(g) 2.3

* 海草類の分類について 小学校では「おもに体をつくる食品」として赤に分類していますが、高校では「体の調子を整える食品」として緑に分類されます

☆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
756 kcal	33.4 g	25.2 g	420 mg	4.7 mg	244 μg	0.80 mg	0.67 mg	35 mg	7.8 g	2.5 g