

# 5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
1	水	牛乳 かやくうどん 野菜かき揚げの中華あんかけ ミルクソフトゼリー	牛乳・だし昆布・鶏もも肉 うすあげ・さつまあげ	国内産冷凍うどん・上白糖・ごま油 かたくり粉・ソフトゼリーの素 野菜かき揚げ	ねぎ・乾しいたけ・ほうれん草・もやし にんじん・いんげん みかん缶・パイン缶・もも缶	1344*(kcal) 726 たんぱく質(g) 30.6 脂質(g) 24.6 食塩相当量(g) 2.8
7	火	牛乳 ご飯 豚肉の豆板醤焼、いんげん ひじき豆 揚げとキャベツのみそ汁 デザート	牛乳・豚もも肉・大豆 ほしひじき・うすあげ みそ	精白米・米粒麦・上白糖 ワッフル	しょうが・いんげん・にんじん・むき枝豆 キャベツ・えのきたけ	1344*(kcal) 752 たんぱく質(g) 38.8 脂質(g) 22.4 食塩相当量(g) 2.3
8	水	牛乳 たけのご飯 魚の糍漬け焼き ごまあえ みそしる かしわもち	牛乳・鶏もも肉・うすあげ しろさけ・ほしひじき 絹ごし豆腐 カットわかめ・みそ	精白米・米粒麦 マヨネーズ いりごま白・上白糖 かしわもち	たけのこ・にんじん・乾しいたけ 糸みつば・ほうれん草・もやし えのきたけ・ねぎ	1344*(kcal) 735 たんぱく質(g) 40.1 脂質(g) 19.3 食塩相当量(g) 2.8
9	木	牛乳 ご飯 若鶏の石垣焼き 人参甘煮 青菜と揚げのひたし 打ち豆のみそ汁	牛乳・鶏もも肉・うすあげ 打ち豆・みそ	精白米・米粒麦・上白糖 いりごま白・いりごま黒 バター	しょうが・にんじん・しめじ えのきたけ・小松菜・大根・白菜 ねぎ	1344*(kcal) 696 たんぱく質(g) 37.6 脂質(g) 22.7 食塩相当量(g) 2.2
10	金	牛乳 焼肉どんぶり ポテトサラダ 豆腐とささみのスープ	牛乳・牛もも肉・ロースハム 絹ごし豆腐 チキンフレーク水煮	精白米・米粒麦・上白糖・サラダ油 いりごま白・じゃがいも マヨネーズ かたくり粉	玉ねぎ・しょうが・にんにく・キャベツ 小松菜・赤ピーマン・きゅうり みかん缶・にんじん・しめじ	1344*(kcal) 723 たんぱく質(g) 31.5 脂質(g) 22.6 食塩相当量(g) 2.4
13	月	牛乳 ミルクロール、ジャム チキンのトマトスープ煮 グリーンサラダ ヨーグルト	牛乳・鶏もも肉 オリーブ・ド・ツナ ヨーグルト	ミルクロール・いちごジャム サラダ油・じゃがいも・上白糖 かたくり粉 マヨネーズ	玉ねぎ・にんじん・しめじ・トマト キャベツ・ブロッコリー・きゅうり むき枝豆	1344*(kcal) 757 たんぱく質(g) 36.2 脂質(g) 25.7 食塩相当量(g) 3.2
14	火	牛乳 ご飯 鶏肉の梅みそ焼き ブロッコリー マカロニサラダ けんちん汁	牛乳・鶏もも肉 赤みそ・みそ ロースハム 木綿豆腐	精白米・米粒麦 マカロニ いりごま白・里芋・サラダ油 ごま油	福井県産梅干・ブロッコリー キャベツ・にんじん・きゅうり・ごぼう 乾しいたけ・ねぎ	1344*(kcal) 754 たんぱく質(g) 37.3 脂質(g) 23.1 食塩相当量(g) 2
15	水	牛乳 五目焼きそば ひじき入りマヨサラダ 野菜ジュースゼリー	牛乳・豚もも肉・紫いか むきえび・青のり粉・ほしひじき	焼きそば用麺・サラダ油・ごま油 いりごま白 マヨネーズ 上白糖	キャベツ・もやし・にんじん・ピーマン 乾しいたけ・ブロッコリー・むき枝豆 ホールコーン・オレンジ飲料 みかん缶・野菜ジュース	1344*(kcal) 719 たんぱく質(g) 36.1 脂質(g) 21.4 食塩相当量(g) 2.9
16	木	牛乳 ご飯 ごぼう入パスタのソース かぼちゃサラダ 野菜コンソメスープ	牛乳・牛ひき肉・豚ひき肉 卵・ほぐしささみ オリーブドツナ	精白米・米粒麦・パン粉	玉ねぎ・ごぼう・しめじ えのきたけ・乾しいたけ・かぼちゃ ミックスマックス・ミニトマト・キャベツ にんじん・セロリ	1344*(kcal) 815 たんぱく質(g) 36.5 脂質(g) 26.5 食塩相当量(g) 2.2
17	金	牛乳 ご飯 チキンカツ 胡麻キャベツ もやしのアーモンド和え 豚汁	牛乳・鶏むね肉・豚もも肉 みそ	精白米・米粒麦・てんぷら粉 パン粉・揚げ油・いりごま白 上白糖・アーモンド・里芋	キャベツ・もやし・小松菜・しめじ 大根・ごぼう・にんじん・ねぎ・しょうが	1344*(kcal) 761 たんぱく質(g) 40 脂質(g) 20.6 食塩相当量(g) 1.9
19	日	オムカレー 石川の米粉deレモンチキン ゴマサラダ フルーツポンチ 飲むヨーグルト	粉チーズ・鶏むね肉 飲むヨーグルト	精白米・米粒麦・じゃがいも マヨネーズ 米粉・上白糖	にんじん・玉ねぎ・ソーテオニオン グリーンピース・にんにく・しょうが レモン果汁・キャベツ・きゅうり みかん缶・パイン缶 黄桃缶・バナナ	1344*(kcal) 712 たんぱく質(g) 32.6 脂質(g) 14 食塩相当量(g) 2
21	火	牛乳 ご飯 肉じゃが 豆入りお好み焼き えのきのすまし汁	牛乳・豚もも肉・大豆 かつお削り節	精白米・米粒麦・じゃがいも サラダ油・上白糖・てんぷら粉 手まり麩	玉ねぎ・にんじん・しょうが・いんげん キャベツ・ミックスマックス・たけのこ水煮 えのきたけ・青じそ	1344*(kcal) 767 たんぱく質(g) 32.9 脂質(g) 16.1 食塩相当量(g) 2
22	水	牛乳 ご飯 魚のムニエル カラフルピーマン キャロットラペ 豆乳みそスープ	牛乳・しろさけ オリーブ・ド・ツナ・鶏もも肉 大豆・調製豆乳 牛乳・みそ	精白米・米粒麦・薄力粉 バター・サラダ油 オリーブ油・上白糖・アーモンド	ピーマン・黄ピーマン 赤ピーマン・にんじん・トウモロコシ みかん缶・レモン果汁・玉ねぎ むき枝豆	1344*(kcal) 774 たんぱく質(g) 39.9 脂質(g) 23.5 食塩相当量(g) 2
23	木	牛乳 ご飯、ふりかけ オムレツ トマトソースかけ 揚げと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・かつお節・大豆 みそ	精白米・米粒麦 バター 上白糖・サラダ油	玉ねぎ・ミックスマックス にんじん・むき枝豆 キャベツ・白菜	1344*(kcal) 757 たんぱく質(g) 34.9 脂質(g) 27.4 食塩相当量(g) 2.6
24	金	牛乳 三色丼(鶏卵青菜) イカメンチ、キャベツ みそ汁	牛乳・鶏ひき肉 卵・イカメンチ カットわかめ・ みそ	精白米・米粒麦・サラダ油・上白糖 じゃがいも・おつゆ麩	しょうが・ほうれん草・キャベツ にんじん・玉ねぎ	1344*(kcal) 730 たんぱく質(g) 33.9 脂質(g) 21.8 食塩相当量(g) 2.6
27	月	牛乳 ミルクロール 鶏のマーマレード焼き 豆腐サラダ カボチャの米粉入りスープ	牛乳・鶏もも肉・豆腐 カットわかめ・調製豆乳	ミルクロール・マーマレード サラダ油・いりごま白・米粉	大根・にんじん ホールコーン・むき枝豆・かぼちゃ 玉ねぎ・パセリ グリーンアスパラ	1344*(kcal) 731 たんぱく質(g) 36.6 脂質(g) 27.5 食塩相当量(g) 3.3
28	火	牛乳 ご飯 高野豆腐の揚げ風あんかけ きんぴらごぼう 味噌汁	牛乳・高野豆腐16・豚ひき肉 うすあげ・みそ	精白米・米粒麦・かたくり粉 オープンシート・サラダ油・上白糖 いりごま白1kg・里芋	にんじん・ほうれん草・乾しいたけ ごぼう・いんげん・乾しいたけ・大根 ねぎ	1344*(kcal) 750 たんぱく質(g) 31.7 脂質(g) 23.8 食塩相当量(g) 2.4
29	水	牛乳 シーフードスープスパゲティ ごぼうサラダ くだものゼリー	牛乳・シーフードミックス ベーコン・牛乳 粉チーズ まぐろサラダ油漬	スパゲティ・オリーブ油 サラダ油・バター 薄力粉・いりごま白 くだものゼリー	キャベツ・玉ねぎ・しめじ 赤ピーマン・ごぼう・きゅうり にんじん・スイートコーン	1344*(kcal) 785 たんぱく質(g) 35 脂質(g) 26.7 食塩相当量(g) 1.7
30	木	牛乳 ご飯 魚の磯辺揚げ(添)ゆで野菜 切干大根の和風サラダ みそしる	牛乳・さば・青のり粉 ほぐしささみ・ほしひじき カットわかめ みそ	精白米・米粒麦・かたくり粉 揚げ油・上白糖・じゃがいも	しょうが・キャベツ・にんじん レモン果汁・切干大根・きゅうり 玉ねぎ・えのきたけ	1344*(kcal) 766 たんぱく質(g) 35.6 脂質(g) 28.2 食塩相当量(g) 2.2
31	金	牛乳 スタミナ丼 いんげんの梅和え すまし汁 フルーツヨーグルト	牛乳・豚もも肉・豆腐 あられふかし プレーンヨーグルト	精白米・米粒麦・サラダ油・上白糖 かたくり粉・ごま油・いりごま白	玉ねぎ・にんにく・しょうが キャベツ・にんじん・いんげん 福井県産梅干・小松菜・えのきたけ 黄桃缶・みかん缶・パイン缶	1344*(kcal) 769 たんぱく質(g) 34.4 脂質(g) 20.5 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

## ☆ 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
748 kcal	35.6 g	22.8 g	380 mg	3.4 mg	279 μg	0.75 mg	0.68 mg	38 mg	8.0 g	2.4 g