

7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	月	牛乳 ミルクロール かぼちゃのミートグラタン しらす干し入りフレンチサラダ 高野豆腐とコーンのスープ	牛乳・豚ひき肉 大豆 とろけるチーズ 豚肉・高野豆腐	ミルクロール・薄力粉 米サラダ油・パン粉 いりごま白	かぼちゃ・玉ねぎ・にんじん エリンギ・グリーンピース キャベツ・きゅうり 黄ピーマン・赤ピーマン レモン果汁・しめじ・とうもろこし	エネルギー(kcal) 769 たんぱく質(g) 34.9 脂質(g) 29.9 食塩相当量(g) 2.9
2	火	牛乳 ご飯 魚のバター醤油焼き 添) ポテトといんげん もやしのごま酢和え 揚げと茄子のみそ汁	牛乳・鮭 鶏ささみ カットわかめ うすあげ・みそ	精白米・米粒麦・薄力粉 バター フライドポテト・ごま油 上白糖・サラダ油	いんげん・レモン果汁 もやし・きゅうり・にんじん なす・こねぎ	エネルギー(kcal) 744 たんぱく質(g) 37.6 脂質(g) 20.4 食塩相当量(g) 2
3	水	牛乳 冷や麦de冷やし中華 ツナサラダ フルーツヨーグルト	牛乳・ロースハム オリーブ・ド・ツナ 寒天コンヤク プレーンヨーグルト	ひやむぎ・上白糖 ごま油・カクテルゼリー	もやし・きゅうり・トマト キャベツ・にんじん ブロッコリー・ホールコーン レモン果汁・ミカン缶 パインアルミパウチ	エネルギー(kcal) 767 たんぱく質(g) 28.3 脂質(g) 31.8 食塩相当量(g) 3.2
4	木	牛乳 ご飯 卵巻きと星のコロッケ もやしの和え物 みそしる	牛乳・ロースハム うすあげ・みそ	精白米・米粒麦・揚げ油 ごま油・じゃがいも	ブロッコリー・もやし・にんじん キャベツ・きゅうり・玉ねぎ 小松菜	エネルギー(kcal) 751 たんぱく質(g) 28.3 脂質(g) 25.9 食塩相当量(g) 2.1
5	金	牛乳 レンジ風味のカレーピラフ 星のハンバーグ 野菜サラダ添え ふわふわスープ 七夕ゼリー	牛乳・ベーコン 鶏ひき肉 絹ごし豆腐 凍結全卵	精白米・米粒麦 無塩バター 米サラダ油・かたくり粉 七夕デザート	みかん飲料・ミックスジュール エリンギ・玉ねぎ・キャベツ にんじん・きゅうり・しめじ ブロッコリー・ねぎ	エネルギー(kcal) 776 たんぱく質(g) 28.5 脂質(g) 27.8 食塩相当量(g) 2.5
8	月	牛乳 ミルクロール ゆで豚のごまだれかけ 麦と豆乳のピシソワーズ フルーツカクテル	牛乳・豚もも肉 みそ・豆乳	ミルクロール 練りごま白 上白糖・すりごま 米粒麦・米サラダ油 乾燥マッシュポテト カットゼリー	ピーマン・玉ねぎ・トマト キャベツ・パセリ・ミカン缶 パインアルミパウチ 黄桃ダイス	エネルギー(kcal) 745 たんぱく質(g) 35.4 脂質(g) 21.9 食塩相当量(g) 2.9
9	火	牛乳 ご飯 魚のフライ(あじ) 添) 胡麻キャベツ 春雨サラダ 冬瓜入り豚汁	牛乳・あじ ロースハム 豚もも肉・みそ	精白米・米粒麦 てんぷら粉・薄力粉 かたくり粉・米粉・パン粉 揚げ油・いりごま白 はるさめ	キャベツ・きゅうり・冬瓜 にんじん・しめじ・ねぎ	エネルギー(kcal) 766 たんぱく質(g) 33.1 脂質(g) 24.5 食塩相当量(g) 1.9
10	水	牛乳 ごはん チキンのチーズ焼き 千石豆の煮物 豆腐のみそ汁 ブラマンジェ(フランス)	牛乳 チキンフレーク シュレッドチーズ うすあげ・かつお節 絹ごし豆腐・カットわかめ みそ	精白米・米粒麦 米サラダ油・パン粉 ブラマンジェ風デザート	玉ねぎ・エリンギ・かぼちゃ むき枝豆・赤ピーマン キャベツ・にんじん・千石豆 えのきたけ	エネルギー(kcal) 763 たんぱく質(g) 38.1 脂質(g) 21.7 食塩相当量(g) 2.1
11	木	牛乳 ご飯 油淋鶏 ゆで野菜ぞえ ひじき豆 揚げと青菜のみそ汁	牛乳・鶏むね肉 凍結全卵 大豆・ほしひじき うすあげ・みそ	精白米・米粒麦・薄力粉 かたくり粉・揚げ油 ごま油・上白糖 米サラダ油	しょうが・にんにく・ねぎ キャベツ・にんじん・もやし むき枝豆・小松菜 乾しいたけ	エネルギー(kcal) 757 たんぱく質(g) 35.3 脂質(g) 22.7 食塩相当量(g) 2.3
12	金	牛乳 ご飯 飛び魚のかば焼き風 おろし和え 麩のみそ汁	牛乳・とびうお 海藻ミックス うすあげ・みそ	精白米・米粒麦 かたくり粉・揚げ油 上白糖・水あめ・いりごま白 じゃがいも・おつゆ麩	しょうが・いんげん 大根おろし・きゅうり・にんじん 玉ねぎ・白菜	エネルギー(kcal) 741 たんぱく質(g) 34.5 脂質(g) 19.1 食塩相当量(g) 2
16	火	牛乳 ご飯 クロケット キャロットラベ添え 切り干し大根のサラダ ごろごろ野菜のポトフ	牛乳・ほしひじき 糸かまぼこ・豚肉	精白米・米粒麦 米サラダ油・上白糖 アーモンド	にんじん・干しぶどう レモン果汁・ブロッコリー 切干大根・小松菜・キャベツ 玉ねぎ・ホールコーン 乾しいたけ	エネルギー(kcal) 768 たんぱく質(g) 28.2 脂質(g) 23.9 食塩相当量(g) 1.8
17	水	牛乳 ジャー جان麺 金糸瓜のサラダ フルーツヨーグルト	牛乳・豚ひき肉 赤みそ ほしひじき ロースハム プレーンヨーグルト	国内麦冷凍うどん ごま油・米サラダ油 かたくり粉・上白糖 カットゼリー ブルーベリージャム	もやし・きゅうり・ミニトマト しょうが・ねぎ・にんじん たけのこ・乾しいたけ そうめんかぼちゃ・トウモロコシ ミカン缶・黄桃ダイス パインアルミパウチ	エネルギー(kcal) 705 たんぱく質(g) 28.9 脂質(g) 26 食塩相当量(g) 3.4
18	木	牛乳 ジャンバラヤ(アメリカ) チョップドサラダ コーンチャウダー	牛乳 鶏むね肉 むきえび・ベーコン ロースハム	精白米・米粒麦 バター 米サラダ油・上白糖 じゃがいも・米粉	玉ねぎ・にんじん・セロリ ホールコーン・ピーマン キャベツ・きゅうり 赤ピーマン (冷)コーンペースト ブロッコリー	エネルギー(kcal) 719 たんぱく質(g) 29.6 脂質(g) 20.9 食塩相当量(g) 2.7
19	金	牛乳 夏野菜のカレーライス みょうがの甘酢和え フルーツポンチ	牛乳・豚もも肉 カットわかめ	精白米・米粒麦 米サラダ油・上白糖 カクテルゼリー	なす・ズッキーニ・かぼちゃ 赤ピーマン・さやいんげん 玉ねぎ・トマト・にんにく しょうが・みょうが キャベツ・にんじん・きゅうり ミカン缶・黄桃缶・パイン缶	エネルギー(kcal) 803 たんぱく質(g) 25.8 脂質(g) 20.4 食塩相当量(g) 2.5

* 海藻類の分類について 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
755 kcal	31.9 g	24.1 g	375 mg	3.3 mg	245 μg	0.75 mg	0.61 mg	47 mg	7.5 g	2.5 g