



10月の給食献立表

令和6年 ☆飲用牛乳は毎日提供されます

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	火	菜飯(備蓄食) 野菜かきあげ ポテトサラダ添え ごまあえ かきたま汁	牛乳 ウィナー ほしひじき ちくわ 凍結全卵 かまぼこ だし昆布	青菜御飯 白飯 いりごま白 サラダ油 じゃがいも すりごま白 上白糖 かたくり粉	むき枝豆 ミックスベジタブル 玉ねぎ 小松菜 もやし にんじん しめじ ねぎ	エネルギー(kcal) 705 たんぱく質(g) 24.7 脂質(g) 24.8 食塩相当量(g) 1.8
2	水	ご飯 魚の蒲焼き いんげん添え ささみの胡麻酢和え 豆腐とえのきのみそ汁	牛乳 赤魚 さんま 若鶏ささみ ほしひじき 絹ごし豆腐 みそ	精白米 米粒麦 かたくり粉 米サラダ油 上白糖 いりごま白	しょうが いんげん レモン キャベツ 小松菜 にんじん えのきたけ ねぎ	エネルギー(kcal) 708 たんぱく質(g) 33.5 脂質(g) 18.5 食塩相当量(g) 2.2
3	木	ご飯 厚焼き卵 ごぼうサラダ 里芋のみそ汁	牛乳 鶏ひき肉 凍結全卵 ロースハム 絹ごし豆腐 みそ	精白米 米粒麦 米サラダ油 かたくり粉 すりごま白 里芋	玉ねぎ にんじん 乾しいたけ キャベツ グリーンピース ブロッコリー ごぼう きゅうり 小松菜 ねぎ	エネルギー(kcal) 767 たんぱく質(g) 32.6 脂質(g) 26.6 食塩相当量(g) 2.2
4	金	きのこご飯 魚の糍焼き 里芋のごまよごし もやしのアーモンド和え 鶏ごぼうすまし汁	牛乳 うすあげ 赤魚 みそ 鶏もも肉 絹ごし豆腐	精白米 上白糖 里芋 すりごま黒 アーモンド	にんじん しめじ エリンギ 乾しいたけ もやし 小松菜 ごぼう ねぎ	エネルギー(kcal) 695 たんぱく質(g) 34.5 脂質(g) 18.9 食塩相当量(g) 3
8	火	ご飯 豚肉の生姜焼き キャベツ添え 五目豆 さつまいもの味噌汁	牛乳 豚もも肉 大豆 ちくわ うすあげ みそ	精白米 米粒麦 薄力粉 米サラダ油 上白糖 さつまいも	玉ねぎ しょうが キャベツ ごぼう にんじん 乾しいたけ 白菜 ねぎ	エネルギー(kcal) 766 たんぱく質(g) 35 脂質(g) 20.4 食塩相当量(g) 2.3
9	水	ご飯 チキンカツ 蒸し野菜添え 蓮根の炒め煮 なめこ汁	牛乳 鶏むね肉 豚もも肉 絹ごし豆腐 みそ	精白米 米粒麦 上白糖 薄力粉 かたくり粉 米粉 パン粉 揚げ油	キャベツ にんじん れんこん いんげん なめこ ねぎ	エネルギー(kcal) 725 たんぱく質(g) 36.8 脂質(g) 18.7 食塩相当量(g) 1.9
10	木	ご飯 擬製豆腐 切干大根のカミカミサラダ 揚げとまいたけのみそ汁	牛乳 木綿豆腐 鶏ひき肉 ほしひじき 凍結全卵 まぐろサラダ油漬 刻み昆布 うすあげ みそ 赤みそ	精白米 米粒麦 上白糖 米サラダ油 かたくり粉 里芋	しょうが たけのこ にんじん いんげん 切干大根 だいずもやし トウモロコシ まいたけ チンゲンサイ	エネルギー(kcal) 778 たんぱく質(g) 35.9 脂質(g) 26.1 食塩相当量(g) 2.2
11	金	チキンライス スパゲティサラダ コンソメジュリエヌ りんごゼリー	牛乳 鶏もも肉 ロースハム	精白米 米粒麦 米サラダ油 スパゲティ かたくり粉 りんごゼリー	玉ねぎ ミックスベジタブル エリンギ ブロッコリー キャベツ にんじん いんげん 大根 ねぎ セロリ	エネルギー(kcal) 737 たんぱく質(g) 27.5 脂質(g) 20.6 食塩相当量(g) 2.2
12	土	乳性飲料 MIX豆と肉団子のハヤシライス グリーンサラダ フルーツポンチ	乳性飲料 4種豆ミックス 寒天コンヤク	精白米 米粒麦 米サラダ油 バター カクテルゼリー	玉ねぎ にんじん エリンギ しめじ トマト ブロッコリー キャベツ きゅうり 干しぶどう ミカン缶 パイン缶 黄桃アイス缶	エネルギー(kcal) 785 たんぱく質(g) 21.5 脂質(g) 16.1 食塩相当量(g) 2
15	火	しごはん いわしのさんが焼き おろし和え じゃがいものみそ汁	牛乳 いわしすり身 豚ひき肉 みそ 焼きのり 海藻ミックス うすあげ	精白米 米粒麦 いりごま白 かたくり粉 米サラダ油 上白糖 おつゆ麩 じゃがいも	にんじん ねぎ 玉ねぎ しょうが もやし 小松菜 大根 きゅうり	エネルギー(kcal) 744 たんぱく質(g) 32.7 脂質(g) 22.6 食塩相当量(g) 3.1
16	水	野菜ラーメン 卵巻き もやしとハムのあえもの フルーツ豆乳杏仁	牛乳 豚もも肉 ロースハム	中華麺 米サラダ油 ごま油 いりごま白 上白糖 やわらか豆乳デザート	白菜 小松菜 ホールコーン 玉ねぎ にんじん にんにく しょうが たけのこ 乾しいたけ もやし キャベツ パイン缶 りんご ミカン缶 レモン	エネルギー(kcal) 717 たんぱく質(g) 34.4 脂質(g) 22 食塩相当量(g) 2.9
17	木	ご飯 鶏肉の利休焼き かぶの甘酢和え(添え) きんぴらごぼう かきたま汁	牛乳 鶏むね肉 豚小間 みそ 凍結全卵	精白米 米粒麦 上白糖 ごま油 いりごま白 いりごま黒 米サラダ油 おつゆ麩	しょうが かぶ実 かぶ葉 にんじん ごぼう ごぼう いんげん 乾しいたけ トウモロコシ 玉ねぎ	エネルギー(kcal) 721 たんぱく質(g) 39.3 脂質(g) 18.9 食塩相当量(g) 2.3
18	金	きのこたっぷりカレーライス ひじき入りナムル ほうじ茶プリン	牛乳 鶏むね肉 鶏もも肉 チーズ ほしひじき ちくわ 豆乳 きな粉	精白米 米粒麦 米サラダ油 チャツネ 上白糖 ごま油	しめじ エリンギ にんじん 玉ねぎ グリーンピース にんにく しょうが もやし 小松菜	エネルギー(kcal) 741 たんぱく質(g) 27.5 脂質(g) 17.9 食塩相当量(g) 2.6
21	月	ミルクロール 石川産大豆のグラタン 大根とフルーツのサラダ 野菜スープ	牛乳 発芽大豆 4種豆ミックス クラッシュ大豆 ベーコン 鶏もも肉 牛乳 ミックスチーズ 寒天コンヤク 豚小間	ミルクロール 米サラダ油 薄力粉 無塩バター パン粉	玉ねぎ にんじん 小松菜 大根 甘夏缶 パイン缶 キャベツ もやし	エネルギー(kcal) 745 たんぱく質(g) 35.3 脂質(g) 27.9 食塩相当量(g) 3.1
22	火	ご飯 厚揚げと大根のそぼろ煮 ごまあえ わかめのみそ汁	牛乳 厚揚げ 豚ひき肉 若鶏ささみ カットわかめ みそ	精白米 米粒麦 米サラダ油 かたくり粉 上白糖 すりごま白 じゃがいも	大根 にんじん 乾しいたけ しょうが 小松菜 もやし ねぎ	エネルギー(kcal) 761 たんぱく質(g) 33 脂質(g) 24.5 食塩相当量(g) 2.3
23	水	豚丼 小松菜と卵のおひたし かぶのみそ汁	牛乳 豚もも肉 うすあげ みそ	精白米 米粒麦 米サラダ油 上白糖 かたくり粉	玉ねぎ ねぎ しょうが いんげん 白菜 小松菜 にんじん ミニトマト かぶ実 かぶ葉	エネルギー(kcal) 716 たんぱく質(g) 33.5 脂質(g) 19.7 食塩相当量(g) 2.4
24	木	ご飯 ハンバーグ コーンと枝豆ぞえ ひじき煮 めった汁	牛乳 牛ひき肉 豚ひき肉 牛乳 卵 ほしひじき 豚小間 みそ	精白米 米粒麦 パン粉 オープンシート 上白糖 米サラダ油 いりごま白 さつまいも	玉ねぎ ミックスベジタブル ホールコーン むき枝豆 切干大根 乾しいたけ にんじん いんげん 大根 ごぼう ねぎ しょうが	エネルギー(kcal) 811 たんぱく質(g) 32.3 脂質(g) 25.7 食塩相当量(g) 2.7
25	金	栗ごはん 魚の照焼き 青菜のおひたしぞえ 大根サラダ 豆腐と麩のすまし汁	牛乳 だし昆布 ぶり カットわかめ かまぼこ 絹ごし豆腐	精白米 くり いりごま黒 上白糖 いりごま白 手まり麩	しょうが 小松菜 大根 にんじん ホールコーン えのきたけ こねぎ	エネルギー(kcal) 746 たんぱく質(g) 33.1 脂質(g) 25.4 食塩相当量(g) 3.3
28	月	ミルクロール チキンカツ マスタード風味 コーンサラダ わかめと卵のスープ	牛乳 鶏むね肉 凍結全卵 わかめ 豚もも肉 絹ごし豆腐	ミルクロール 薄力粉 パン粉 サラダ油 じゃがいも	にんにく しょうが ブロッコリー キャベツ きゅうり にんじん ホールコーン パイン缶 しめじ	エネルギー(kcal) 733 たんぱく質(g) 41.1 脂質(g) 25.2 食塩相当量(g) 3.2
29	火	ご飯 カレームニエル キャベツのフレンチサラダ カボチャのポタージュ	牛乳 さば ベーコン 刻み昆布 豆乳	精白米 米粒麦 薄力粉 バター 米サラダ油 上白糖 米粉	いんげん にんじん キャベツ 黄ピーマン 赤ピーマン レモン かぼちゃ かぼちゃ 玉ねぎ	エネルギー(kcal) 759 たんぱく質(g) 29.7 脂質(g) 24.5 食塩相当量(g) 1.8
30	水	レンズ豆入りスパゲティソース フレンチサラダ フルーツヨーグルト	牛乳 豚ひき肉 牛ひき肉 レンズまめ 大豆 粉チーズ プレーンヨーグルト	スパゲティ 米サラダ油 薄力粉 無塩バター 上白糖	玉ねぎ にんじん パナナ りんご缶詰 エリンギ グリーンピース トマト きゅうり ブロッコリー カリフラワー キャベツ 干しぶどう りんご レモン ミカン缶	エネルギー(kcal) 785 たんぱく質(g) 36.5 脂質(g) 25.2 食塩相当量(g) 1.6
31	木	ハロウィンランチ 野菜サラダ 豆腐とササミのスープ ハロウィンデザート	牛乳 シーフードミックス ベーコン 寒天コンヤク 絹ごし豆腐 若鶏ささみ	精白米 米粒麦 米サラダ油 無塩バター かたくり粉 パンキンパバロア	ミックスベジタブル エリンギ ブロッコリー かぼちゃ キャベツ きゅうり 小松菜 干しぶどう パイン缶 しめじ	エネルギー(kcal) 776 たんぱく質(g) 33 脂質(g) 24.2 食塩相当量(g) 2.6

* 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	
746 kcal	32.9 g	22.5 g	373 mg	3.5 mg	259 μg	0.78 mg	0.61 mg	35 mg	7.4 g	2.4 g	