



1月

たべもののはたらき3色分類



令和7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
7	火	ご飯 照り焼きチキン ミックス豆入り金時サラダ 七草がゆ風スープ だいたいのパパロア	牛乳 鶏むね肉 4種豆ミックス 豚ひき肉	精白米 さつまいも 米粒麦 だいたいのパパロア	にんにく しょうが オレンジジュース キャベツ ミックスベジタブル むき枝豆 ブロッコリー にんじん 大根 小松菜 糸みつば せり	エネルギー(kcal) 755 たんぱく質(g) 34.4 脂質(g) 19.3 食塩相当量(g) 1.7
8	水	さつまいもごはん(備蓄より) 野菜かきあげ ごまあえ添え かきたま汁 ヨーグルト	牛乳 ほしひじき ちくわ たまご かまぼこ だし昆布 いちごヨーグルト	α化米五目御飯 α化米白飯 さつまいも 米サラダ油 白ごま 上白糖 かたくり粉	むき枝豆 小松菜 しめじ ねぎ もやし にんじん	エネルギー(kcal) 731 たんぱく質(g) 26.5 脂質(g) 22.4 食塩相当量(g) 1.9
9	木	親子丼 白菜と春雨のごま和え かぶのみそ汁	牛乳 鶏むね肉 たまご かに風味カマボコ みそ	精白米 米粒麦 上白糖 かたくり粉 はるさめ ごま油 白ごま	玉ねぎ にんじん 乾しいたけ いんげん 白菜 豆苗 かぶ実 かぶ葉 しめじ	エネルギー(kcal) 709 たんぱく質(g) 35.5 脂質(g) 16 食塩相当量(g) 2.4
10	金	金澤カレー ろう学校Ver. ひじきのサラダ 野菜と果物のゼリー	牛乳 粉チーズ 豚もも肉 鶏むね肉 ほしひじき	精白米 米粒麦 米サラダ油 薄力粉 かたくり粉 米粉 パン粉 揚げ油 上白糖	玉ねぎ にんにく しょうが キャベツ ホールコーン ブロッコリー 豆苗 赤ピーマン むき枝豆 オレンジジュース	エネルギー(kcal) 799 たんぱく質(g) 32.9 脂質(g) 23.5 食塩相当量(g) 2.1
14	火	ご飯 メンチカツ ゆで野菜ぞえ 大豆入りひじき煮 根菜かす汁	牛乳 大豆 ほしひじき うすあげ みそ	精白米 上白糖 さつまいも	キャベツ にんじん ブロッコリー むき枝豆 大根 ごぼう ねぎ	エネルギー(kcal) 783 たんぱく質(g) 29.5 脂質(g) 25.5 食塩相当量(g) 2.1
15	水	五目あんかけラーメン 焼きようざ、ブロッコリー 小魚アーモンド	牛乳 豚肉 学給ぎょうざ 石川県産スルメイカ えび	中華麺 米サラダ油 上白糖 ごま油 かたくり粉 ナッツとさかな	しょうが 白菜 たけのこ水煮 にんじん 乾しいたけ ブロッコリー	エネルギー(kcal) 706 たんぱく質(g) 32.8 脂質(g) 23.9 食塩相当量(g) 3
16	木	ご飯 スパニッシュオムレツ トマトソースかけ ごぼうと豚肉のソテー 白菜といかボールのスープ	牛乳 魚肉ソーセージ たまご 豚肉 イカボール	精白米 じゃがいも バター 上白糖 オリーブ油 米サラダ油 ごま油	玉ねぎ にんじん トマト缶 ごぼう いんげん にんにく 白菜 しめじ ねぎ	エネルギー(kcal) 722 たんぱく質(g) 28.3 脂質(g) 20.2 食塩相当量(g) 2.5
17	金	チキンライス ハンバーグ添え 根菜スープ フルーツヨーグルト	牛乳 鶏むね肉 ヨーグルト	精白米 米粒麦 米サラダ油 上白糖 かたくり粉 カクテルゼリー	玉ねぎ ミックスベジタブル エリンギ にんにく しょうが キャベツ にんじん ブロッコリー 大根 ごぼう 白菜 しめじ みかん缶 パイン缶 黄桃缶	エネルギー(kcal) 718 たんぱく質(g) 32.9 脂質(g) 16.8 食塩相当量(g) 2.7
20	月	ミルクロール ツナとごぼうのマヨグラタン グリーンサラダ 豆とトマトのスープ	牛乳 オリーブ ド ツナ 粉チーズ 豚肉 4種豆ミックス	ミルクロール マカロニ 米サラダ油 パン粉 上白糖 白ごま	玉ねぎ ごぼう にんじん キャベツ ブロッコリー カリフラワー いんげん レモン むき枝豆 ホールコーン セロリ トマト缶	エネルギー(kcal) 753 たんぱく質(g) 30.9 脂質(g) 28.4 食塩相当量(g) 2.7
21	火	ご飯 チキン南蛮 (宮崎県の郷土料理) 切り干し大根の煮物 なめこ汁	牛乳 鶏むね肉 たまご 高野豆腐 絹ごし豆腐 みそ	精白米 薄力粉 かたくり粉 米粉 米サラダ油 上白糖 じゃがいも	らっきょう甘酢漬 レモン キャベツ 切干大根 にんじん 乾しいたけ いんげん なめこ 小松菜	エネルギー(kcal) 741 たんぱく質(g) 34.9 脂質(g) 21.1 食塩相当量(g) 2.6
22	水	石川県産大豆入 スパゲティミートソース ごぼうのカミカミサラダ りんごMIXデザート	牛乳 豚ひき肉 牛ひき肉 レンズまめ 大豆 粉チーズ オリーブ ド ツナ ほしひじき	スパゲティ 米サラダ油 薄力粉 バター	玉ねぎ ソテーオニオン にんじん エリンギ グリンピース トマト缶 ごぼう 切干大根 いんげん りんご缶 パイン缶 黄桃缶	エネルギー(kcal) 775 たんぱく質(g) 35.3 脂質(g) 25.7 食塩相当量(g) 1.6
23	木	中華丼 かき玉スープ フルーツ豆乳杏仁	牛乳 豚肉 むきえび 石川県産スルメイカ たまご	精白米 米粒麦 米サラダ油 ごま油 かたくり粉 やわらか豆乳デザート 上白糖	にんにく しょうが 白菜 たけのこ水煮 にんじん 乾しいたけ 玉ねぎ 小松菜 しめじ パイン缶 りんご みかん缶 レモン	エネルギー(kcal) 689 たんぱく質(g) 29 脂質(g) 16.7 食塩相当量(g) 2.5
24	金	特別栽培米のおにぎり 焼き鮭 卵巻き 漬物 みそしる 果物(みかん)	牛乳 甘塩鮭 だし巻卵 みそ	特別栽培米 米粒麦 白ごま 里芋	たくあん漬け 小松菜 にんじん 大根 ごぼう ねぎ みかん	エネルギー(kcal) 696 たんぱく質(g) 28.2 脂質(g) 17.1 食塩相当量(g) 3.4
27	月	ミルクロール 若鶏とさつまいもの ケチャップからめ れんこんサラダ 冬野菜のスープ	牛乳 若鶏むね 鶏もも肉 みそ ロースハム 絹ごし豆腐	ミルクロール かたくり粉 さつまいも 揚げ油 上白糖 白ごま	にんじん たけのこ ピーマン れんこん ブロッコリー 大根 白菜 せり 糸みつば	エネルギー(kcal) 764 たんぱく質(g) 35.2 脂質(g) 31 食塩相当量(g) 2.7
28	火	ご飯(特別栽培米) 味付け海苔 たらの味噌漬け焼 ほうれん草お浸し添え マカロニサラダ とうふのすまし汁	牛乳 味付のり たら みそ ロースハム たまご 絹ごし豆腐 だし昆布	特別栽培米 上白糖 マカロニ	ほうれん草 白菜 にんじん むき枝豆 キャベツ きゅうり りんご えのきたけ 乾しいたけ ねぎ	エネルギー(kcal) 736 たんぱく質(g) 36.6 脂質(g) 21.9 食塩相当量(g) 2.5
29	水	わかめご飯(特別栽培米) 擬製豆腐 ごぼうサラダ 里芋のめった汁	牛乳 わかめ 絹ごし豆腐 鶏ひき肉 たまご 魚肉ソーセージ 豚肉 みそ	特別栽培米 白ごま 米サラダ油 上白糖 かたくり粉 里芋	にんじん たけのこ 乾しいたけ ブロッコリー ごぼう 小松菜 玉ねぎ 白菜 ねぎ	エネルギー(kcal) 732 たんぱく質(g) 30.3 脂質(g) 24.1 食塩相当量(g) 3
30	木	ご飯(特別栽培米) じぶ煮(郷土料理) ごま和え かぶのみそしる	牛乳 鶏もも肉 かまぼこ 荳わかめ うすあげ みそ	特別栽培米 米粉 薄力粉 すだれ麩 上白糖 白ごま 里芋	にんじん ほうれん草 たけのこ水煮 乾しいたけ 白菜 かぶ実 かぶ葉 しめじ	エネルギー(kcal) 690 たんぱく質(g) 35.9 脂質(g) 16.3 食塩相当量(g) 2.3
31	金	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 絹ごし豆腐 豚ひき肉 赤みそ 魚肉ソーセージ 鶏もも肉	精白米 米サラダ油 上白糖 かたくり粉 ごま油 白ごま はるさめ	ねぎ 赤ピーマン 乾しいたけ しょうが にんにく もやし キャベツ にんじん きゅうり チンゲンサイ しめじ	エネルギー(kcal) 726 たんぱく質(g) 30 脂質(g) 24.6 食塩相当量(g) 2.6

* 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	脂質	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
735 kcal	32.2 g	21.9 g	413 mg	3.3 mg	233 μg	0.62 mg	0.61 mg	37 mg	7.3 g	2.5 g