

5月

たべもののほたらき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
1	木	牛乳 たけのご飯 魚の糍漬け焼き ごまあえ みそしる こどもの日デザート	牛乳 鶏もも肉 うすあげ 秋鮭 ほしひじき わかめ みそ	精白米 米粒麦 白ごま 上白糖 じゃがいも こどもの日デザート	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	エネルギー(kcal) 701 たんぱく質(g) 36.5 脂質(g) 20.9 食塩相当量(g) 2.8
2	金	牛乳 ご飯 チキンカツ ごまキャベツ添え もやしのアーモンド和え 豚汁	牛乳 鶏むね肉 豚肉 みそ	精白米 薄力粉 かたくり粉 パン粉 揚げ油 白ごま 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	エネルギー(kcal) 718 たんぱく質(g) 36.1 脂質(g) 20.6 食塩相当量(g) 1.9
7	水	牛乳 ご飯 鶏肉の梅みそ焼き マカロニサラダ けんちん汁	牛乳 鶏むね肉 赤みそ みそ ロースハム 木綿豆腐	精白米 マカロニ 白ごま 里芋 米サラダ油 ごま油	福井梅干18.2% 10g 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	エネルギー(kcal) 715 たんぱく質(g) 38.8 脂質(g) 20.2 食塩相当量(g) 1.9
8	木	牛乳 ご飯 竹輪の変わり揚げ ゆで野菜 切干大根とササミのサラダ みそ汁	牛乳 スクールちくわ シュウマイ 青のり粉 若鶏ささみ ほしひじき わかめ みそ	精白米 米粒麦 薄力粉 かたくり粉 米粉 白ごま 揚げ油 上白糖 じゃがいも	にんじん キャベツ レモン 切干大根 きゅうり 玉ねぎ えのきたけ	エネルギー(kcal) 714 たんぱく質(g) 28.4 脂質(g) 19.2 食塩相当量(g) 2.5
9	金	牛乳 スタミナ丼 茹で野菜の梅肉和え すまし汁 フルーツヨーグルト	牛乳 豚もも肉 絹ごし豆腐 ヨーグルト	精白米 米粒麦 米サラダ油 上白糖 かたくり粉 ごま油 白ごま 花麴	玉ねぎ にら にんにく しょうが キャベツ にんじん いんげん 福井梅干18.2% 10g 小松菜 えのきたけ みかん缶 パイン缶 黄桃缶	エネルギー(kcal) 737 たんぱく質(g) 33 脂質(g) 20.3 食塩相当量(g) 2.1
12	月	牛乳 ミルクロール 小松産トマトdeチキンのスープ ^o 煮 春キャベツとツナのサラダ ヨーグルト	牛乳 鶏もも肉 オリーブ ド ツナ ソファール元気ヨーグルト	ミルクロール 米サラダ油 じゃがいも 上白糖 かたくり粉 りんごゼリー	玉ねぎ にんじん しめじ トマト トマト缶 春キャベツ ブロッコリー 新たまねぎ きゅうり むき枝豆	エネルギー(kcal) 738 たんぱく質(g) 34.8 脂質(g) 27.6 食塩相当量(g) 2.6
13	火	牛乳 ご飯 肉じゃが ^o 野菜サラダ かきたま汁	牛乳 豚もも肉 切り干し昆布 魚肉ソーセージ 凍結全卵	精白米 じゃがいも 米サラダ油 上白糖 おつゆ麴	玉ねぎ にんじん しょうが いんげん キャベツ きゅうり 乾しいたけ たけのこ水煮 えのきたけ 小松菜	エネルギー(kcal) 718 たんぱく質(g) 31.2 脂質(g) 19.7 食塩相当量(g) 1.7
14	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 豚肉 石川県産スルメイカ むきえび 青のり粉 ほしひじき	焼きそば用麺 米サラダ油 ごま油 白ごま 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	エネルギー(kcal) 777 たんぱく質(g) 34.2 脂質(g) 28.5 食塩相当量(g) 2.6
15	木	牛乳 ご飯 凍み豆腐の揚げ煮 きんぴらごぼう みそ汁	牛乳 高野豆腐 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 米サラダ油 上白糖 白ごま 里芋	にんじん ほうれん草 乾しいたけ ごぼう いんげん 大根 ねぎ	エネルギー(kcal) 746 たんぱく質(g) 31.6 脂質(g) 23.9 食塩相当量(g) 2.4
16	金	牛乳 ご飯 チキンニエル ヒーモンソーテー添え キャロットラペ 豆乳みそスープ	牛乳 鶏もも肉 豚肉 大豆 豆乳 みそ	精白米 薄力粉 バター フレンチポテト 米サラダ油 はちみつ アーモンド	ピーマン 黄ピーマン 赤ピーマン にんじん 豆苗 みかん缶 レモン 干しぶどう 玉ねぎ むき枝豆	エネルギー(kcal) 759 たんぱく質(g) 37.5 脂質(g) 23.5 食塩相当量(g) 1.8
18	日	飲むヨーグルト チキンライス オムレツ添え マカロニサラダ ^o コンソメジュリエンス りんごゼリー	鶏もも肉 ロースハム	のむヨーグルト 精白米 米粒麦 米サラダ油 マカロニ かたくり粉 上白糖	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 すりおろしりんご りんご缶	エネルギー(kcal) 745 たんぱく質(g) 25.9 脂質(g) 16.7 食塩相当量(g) 2.4
20	火	牛乳 チキンカレーライス ひじきともやしのごま和え フルーツポンチ	牛乳 鶏もも肉 若鶏むね ダイスチーズ ほしひじき 魚肉ソーセージ	精白米 米粒麦 米サラダ油 じゃがいも チャツネ 上白糖	にんじん 玉ねぎ ソテーオニオン グリーンピース にんにく しょうが もやし 小松菜 みかん缶 パイン缶 黄桃缶 バナナ	エネルギー(kcal) 776 たんぱく質(g) 27.9 脂質(g) 20.6 食塩相当量(g) 2.4
21	水	牛乳 ごはん ゴボウ入ハンバーグきのこソース かぼちゃサラダ 打ち豆のみそ汁	牛乳 牛ひき肉 豚ひき肉 たまご 打ち豆 みそ	精白米 パン粉 オープンシート アーモンド	玉ねぎ ごぼう しめじ えのきたけ 乾しいたけ いんげん かぼちゃ ミックスベジタブル 干しぶどう ミニトマト15 白菜 にんじん ねぎ	エネルギー(kcal) 771 たんぱく質(g) 32.4 脂質(g) 25 食塩相当量(g) 2
22	木	牛乳 ご飯 オムレツのトマトソースかけ 揚げとキャベツのおかか煮 野菜とササミのスープ	牛乳 豚ひき肉 凍結全卵 うすあげ かつお節 鶏ささ身	精白米 バター オープンシート 上白糖 米サラダ油	玉ねぎ ミックスベジタブル キャベツ にんじん セロリ	エネルギー(kcal) 734 たんぱく質(g) 33.6 脂質(g) 25.1 食塩相当量(g) 2.4
23	金	牛乳 三色そばろどんぶり イカメンチ ゆで野菜添え みそ汁	牛乳 鶏ひき肉 凍結全卵 わかめ みそ	精白米 米粒麦 上白糖 米サラダ油 じゃがいも おつゆ麴	しょうが ほうれん草 キャベツ にんじん 玉ねぎ	エネルギー(kcal) 731 たんぱく質(g) 33.9 脂質(g) 21.7 食塩相当量(g) 2.6
26	月	牛乳 ミルクロール 鶏のマーマレード焼き 豆腐サラダ カボチャのスープ	牛乳 鶏もも肉 豆腐 わかめ 豆乳	1506に修正ミルクロール マーマレード 米サラダ油 白ごま 米粉	グリーンアスパラ25 にんじん 大根 ホールコーン むき枝豆 トマト かぼちゃ 学給かぼちゃペースト 玉ねぎ バセリ	エネルギー(kcal) 739 たんぱく質(g) 37.2 脂質(g) 27.3 食塩相当量(g) 3.2
27	火	牛乳 ご飯 若鶏の味噌マヨネーズ ^o 焼き チャプチェ 芋とわかめのみそ汁	牛乳 鶏むね肉 みそ 牛ひき肉 豚ひき肉 わかめ	精白米 はるさめ ごま油 上白糖 白ごま じゃがいも	キャベツ 赤ピーマン ホールコーン にんにく ごぼう にんじん 乾しいたけ たけのこ水煮 にら 小松菜 ねぎ	エネルギー(kcal) 728 たんぱく質(g) 33.5 脂質(g) 19.1 食塩相当量(g) 2.4
28	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(ぶどう)	牛乳 シーフードミックス ベーコン 粉チーズ オリーブ ド ツナ	スパゲティ 米サラダ油 バター 薄力粉 白ごま Newグレープゼリー	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	エネルギー(kcal) 750 たんぱく質(g) 34.7 脂質(g) 25 食塩相当量(g) 1.7
29	木	牛乳 ご飯 魚の磯辺揚げ ゆで野菜 切干大根のサラダ みそしる	牛乳 さば 青のり粉 若鶏ささみ ほしひじき わかめ みそ	精白米 薄力粉 かたくり粉 米粉 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 切干大根 きゅうり 玉ねぎ えのきたけ	エネルギー(kcal) 768 たんぱく質(g) 30.7 脂質(g) 31.3 食塩相当量(g) 2.2
30	金	牛乳 ご飯 松風焼 青菜のお浸し添え 江戸っ子煮 豆腐ときこのみそ汁	牛乳 鶏ひき肉 豆乳 凍結全卵 みそ 大豆 牛肉 だし昆布 絹ごし豆腐	精白米 パン粉 上白糖 けし	ソテーオニオン しょうが 小松菜 白菜 ごぼう にんじん 乾しいたけ しめじ えのきたけ ねぎ	エネルギー(kcal) 740 たんぱく質(g) 36.1 脂質(g) 22.8 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

☆今月の平均給与栄養量☆											
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	
740 kcal	33.4 g	23.0 g	364 mg	3.8 mg	265 μg	0.52 mg	0.63 mg	50 mg	8.3 g	2.3 g	