



3月の給食献立表



令和元年度

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	
2	月	牛乳 ご飯 豚肉と大豆の甘味噌がらめ 青菜と切干大根のおひたし 野菜コンソメスープ みかん	牛乳・豚もも肉・大豆・みそ 	精白米・米粒麦 かたくり粉・揚げ油 三温糖・いりごま白	しょうが・にんにく・ブロッコリー 小松菜・もやし・にんじん 切干大根・大根・玉ねぎ・しめじ みかん	エネルギー(kcal) 783 たんぱく質(g) 33.6 脂質(g) 22 食塩相当量(g) 2.5	
3	火	牛乳 うなぎのちらしずし ほうれん草とツナのサラダ 豆腐のすまし汁 三色ゼリー	牛乳・うなぎ まぐろサラダ油漬 絹ごし豆腐・カットわかめ だし昆布	精白米・上白糖 三色ゼリー	にんじん・れんこん 絹さや・もやし・ほうれん草 レモン果汁・オクラ	エネルギー(kcal) 782 たんぱく質(g) 28.6 脂質(g) 23 食塩相当量(g) 3.2	
4	水	牛乳 ミルク食パン きなこクリーム タンドリーチキン ミネストローネ 牛乳かん	牛乳・鶏もも肉 プレーンヨーグルト ベーコン・牛乳	ミルク食パン きなこクリーム サラダ油・マカロニ オリーブ油・上白糖	にんにく・キャベツ・黄ピーマン 赤ピーマン・玉ねぎ・しめじ ブロッコリー・にんじん・セロリ トマト・黄桃ダイス	エネルギー(kcal) 816 たんぱく質(g) 35.2 脂質(g) 29.1 食塩相当量(g) 2.9	
5	木	牛乳 スパゲッティ・ナポリタン キャベツ入りメンチカツ キャベツのごま風味サラダ	牛乳・ウインナー 粉チーズ・ほぐしささみ	スパゲティ・オリーブ油 サラダ油・揚げ油 すりごま白	玉ねぎ・ピーマン・エリンギ にんにく・キャベツ・きゅうり にんじん	エネルギー(kcal) 806 たんぱく質(g) 29.6 脂質(g) 31.7 食塩相当量(g) 2.5	
6	金	牛乳 ピビンバ きゅうりとシラスの酢の物 お米のムース	牛乳・牛もも肉・カットわかめ しらす干し	精白米・米粒麦・サラダ油 上白糖・ごま油 いりごま白・お米のムース	ねぎ・しょうが・たけのこ水煮 ぜんまい・ほうれん草・もやし きゅうり・寒天こんにやく	エネルギー(kcal) 742 たんぱく質(g) 30.8 脂質(g) 22.3 食塩相当量(g) 2.2	
9	月	牛乳 ご飯 青椒肉絲 切干大根の中華和え 中華スープ ゼリー	牛乳・牛もも肉・ベーコン 糸かまぼこ・しらす干し	精白米・米粒麦・サラダ油 ごま油・上白糖・かたくり粉 果物ゼリー	ピーマン・黄ピーマン 赤ピーマン・玉ねぎ・にんじん たけのこ水煮・ねぎ・にんにく しょうが・切干大根・きゅうり キャベツ・寒天こんにやく 小松菜	エネルギー(kcal) 744 たんぱく質(g) 31.1 脂質(g) 21.5 食塩相当量(g) 2.6	
10	火	牛乳 ご飯 魚のカレー風味ムニエル うどのマヨネーズサラダ 大根のかす汁 ミニエクレア	牛乳・あじ まぐろサラダ油漬 うすあげ・みそ	精白米・米粒麦・薄力粉 サラダ油・バター・ペンネ オリーブ油 カローラー・ハーフマヨネーズ	ブロッコリー・にんにく・うど キャベツ・にんじん・きゅうり 大根・小松菜・ごぼう	エネルギー(kcal) 796 たんぱく質(g) 34 脂質(g) 27.1 食塩相当量(g) 1.9	
11	水	牛乳 バターロール ジャム ビーフシチュー オムレツ フレンチサラダ	牛乳・牛もも肉	バターロール いちごジャム・サラダ油 じゃがいも・バター・薄力粉	玉ねぎ・にんじん・セロリ ブロッコリー・ホールコーン キャベツ・いんげん・赤ピーマン	エネルギー(kcal) 789 たんぱく質(g) 33.6 脂質(g) 27.8 食塩相当量(g) 3.2	
12	木	牛乳 赤飯 ひとくちカツ ブロッコリーのフレンチサラダ 沢煮椀 お祝いケーキ	牛乳・豚肩ロース 凍結全卵・豚もも肉	赤飯・いりごま黒・薄力粉 パン粉・揚げ油 デザート	キャベツ・ブロッコリー 赤ピーマン・たけのこ水煮 にんじん・生しいたけ・うど ごぼう・みつば	エネルギー(kcal) 853 たんぱく質(g) 30.4 脂質(g) 30 食塩相当量(g) 1.8	
13	金	卒業式					
16	月	牛乳 ご飯 ふりかけ 鶏のごま照り焼き ひじきの炒め煮 けんちん汁	牛乳・鶏もも肉・大豆 木綿豆腐・みそ・ほしひじき	精白米・米粒麦・ごま油 いりごま白・じゃがいも カローラー・ハーフマヨネーズ サラダ油・上白糖・里芋	しょうが・むぎ枝豆・ミニトマト にんじん・玉ねぎ いんげん・大根・ごぼう・ねぎ	エネルギー(kcal) 755 たんぱく質(g) 35.4 脂質(g) 21.7 食塩相当量(g) 2.9	
17	火	牛乳 ご飯 魚の竜田揚げ はりはり漬け 豆腐のみそ汁 ゼリー	牛乳・魚・絹ごし豆腐 みそ・すき昆布	精白米・米粒麦 かたくり粉・揚げ油 上白糖・ごま油 果物ゼリー	しょうが・キャベツ・切干大根 にんじん・大根 小松菜	エネルギー(kcal) 736 たんぱく質(g) 28.3 脂質(g) 22.2 食塩相当量(g) 2.6	
18	水	牛乳 胚芽ロール クリームシチュー 菜の花のイタリアンサラダ プリン	牛乳・鶏もも肉・調製豆乳 牛乳・ロースハム	胚芽ロール・じゃがいも サラダ油・バター・薄力粉 オリーブ油・上白糖 プリン	玉ねぎ・にんじん・しめじ ブロッコリー・菜の花 黄ピーマン・トマト・キャベツ にんにく	エネルギー(kcal) 799 たんぱく質(g) 35.8 脂質(g) 27.6 食塩相当量(g) 2.9	
19	木	牛乳 カレーライス 海藻とたこのサラダ ヨーグルト	牛乳・豚もも肉・まだこ ヨーグルト・海藻ミックス	精白米・米粒麦 じゃがいも・サラダ油 オリーブ油・上白糖	玉ねぎ・にんじん・エリンギ むぎ枝豆・しょうが・にんにく 寒天こんにやく・きゅうり	エネルギー(kcal) 775 たんぱく質(g) 26.4 脂質(g) 20.7 食塩相当量(g) 3.4	
23	月	牛乳 ご飯 たいの西京焼き うの花炒り煮 青菜のみそ汁 ミニデザート	牛乳・たい・白みそ・みそ おから・さつまあげ	精白米・米粒麦・サラダ油 上白糖・デザート	ブロッコリー・にんじん・白菜 小松菜・もやし・ねぎ	エネルギー(kcal) 805 たんぱく質(g) 34.9 脂質(g) 24.7 食塩相当量(g) 2.7	

★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
784 kcal	32.0 g	25.1 g	401 mg	3.9 mg	381 μg	0.73 mg	0.70 mg	68 mg	6.8 g	2.7 g

※献立は食材の入荷状況により、変更になる場合があります。
 ※主な食品は、栄養的な働きによって、3つのグループに分けています。
 ※給与栄養量は中学部以上(普通盛り)のめやすです。

