６月の給食献立表

令和2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
1	月	牛乳　ご飯 ビーフシチュー パプリカとえのきのサラダ フルーツのゼリーあえ	牛乳・牛もも肉	精白米・米粒麦・サラダ油 じゃがいも・バター・上白糖 いりごま白・ごま油 三色ゼリー	まいたけ・玉ねぎ・にんじん・セロリ グリンピース・黄ピーマン・赤ピーマン えのきたけ・きゅうり・パイン・みかん	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) 783 たんぱく質(g) 24.3 脂質(g) 17.9 食塩相当量(g) 1.6
2	火	牛乳　ご飯 魚の煮つけ 豆腐と卵のサラダ さつま汁　いちごロール	牛乳・魚・豆腐Fe・鶏もも肉・みそ	精白米・米粒麦・上白糖・ごま油 いりごま白・さつまいも ロールケーキ	しょうが・ねぎ・きゅうり・にんじん・トマト ごぼう・乾しいたけ	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) 778 たんぱく質(g) 33.5 脂質(g) 19.5 食塩相当量(g) 2.8
3	水	牛乳 食パン　チョコクリーム メンチカツ ブロッコリーとくるみのサラダ トマトスープ	牛乳・ベーコン	基準食パン・チョコクリーム 揚げ油・割くるみ・オリーブ油 上白糖・じゃがいも	ブロッコリー・きゅうり・にんじん ホールコーン・玉ねぎ・セロリ・トマト パセリ	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) 808 たんぱく質(g) 24.5 脂質(g) 37.8 食塩相当量(g) 3.1
4	木	【かみかみメニュー】 牛乳　ご飯 豚肉と大豆かみかみ揚げ もやしのごま風味サラダ せんべい汁	牛乳・豚もも肉・大豆・みそ ほぐしささみ・鶏もも肉	精白米・米粒麦・かたくり粉・揚げ油 三温糖・いりごま白・ごま油・上白糖 かやき煎餅・サラダ油	しょうが・にんにく・ブロッコリー・もやし 赤ピーマン・きゅうり・ごぼう・キャベツ しめじ・ねぎ	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) 807 たんぱく質(g) 37.5 脂質(g) 24.0 食塩相当量(g) 2.1
5	金	牛乳　スタミナ丼 キャベツと海藻のサラダ わかめスープ　カップケーキ	牛乳・豚もも肉・ほぐしささみ 海藻ミックス・カットわかめ	精白米・米粒麦・サラダ油・ごま油 上白糖・いりごま白・かたくり粉 手まり麩・カップケーキ	玉ねぎ・ピーマン・黄ピーマン・赤ピーマン にんじん・にんにく・しょうが・キャベツ 寒天こんにゃく・きゅうり・大根	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) 774 たんぱく質(g) 33.2 脂質(g) 21.7 食塩相当量(g) 2.7
8	月	牛乳　ご飯 豚のピリ辛焼き 豆とひじきのサラダ じゃが玉みそ汁　果物ゼリー	牛乳・豚肩ロース・みそ・大豆 ダイスチーズ・ほしひじき	精白米・米粒麦・上白糖・割くるみ カロリーハーフマヨネーズ じゃがいも・果物ｾﾞﾘｰ	ブロッコリー・ミニトマト にんじん・小松菜・玉ねぎ・ねぎ	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) 774 たんぱく質(g) 31.0 脂質(g) 26.6 食塩相当量(g) 2.6
9	火	牛乳　ご飯 魚のゴマ焼き ひじきと切干大根の酢の物 おふのみそ汁 かぼちゃプリン	牛乳・魚・木綿豆腐・みそ ほしひじき	精白米・米粒麦・いりごま黒 いりごま白・上白糖・手まり麩 かぼちゃﾌﾟﾘﾝ	スナップえんどう・切干大根 もやし・きゅうり・にんじん・玉ねぎ ほうれん草・ねぎ	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) 758 たんぱく質(g) 33.6 脂質(g) 24.8 食塩相当量(g) 2.5
10	水	牛乳 キャロットパン　ジャム チキンのトマト煮込み ポパイサラダ　メロン	牛乳・鶏もも肉・ロースハム	キャロットパン・りんごジャム じゃがいも・サラダ油・上白糖 オリーブ油	玉ねぎ・にんじん・いんげん もやし・黄ピーマン ほうれん草・メロン	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) 751 たんぱく質(g) 35.7 脂質(g) 22.2 食塩相当量(g) 3.0
11	木	牛乳　ご飯 鶏のパルメジャーノ焼き アスパラとトマトのサラダ たまねぎのみそ汁	牛乳・鶏むね肉・シュレッドチーズ まぐろサラダ油漬・うすあげ・みそ	精白米・米粒麦・てんぷら粉・パン粉 揚げ油・上白糖・オリーブ油	すりおろしトマトパック・ブロッコリー グリーンアスパラ・トマト・しめじ 黄ピーマン・玉ねぎ・にんじん・いんげん	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) 784 たんぱく質(g) 37.5 脂質(g) 27.3 食塩相当量(g) 2.3
12	金	牛乳　ひじきごはん ししゃもフライ 蒸しとうもろこし チンゲンサイのみそ汁 お米de果物と野菜のタルト	牛乳・うすあげ・豚もも肉・魚・みそ だし昆布・ほしひじき	精白米・上白糖・揚げ油 お米de果物と野菜のタルト	乾しいたけ にんじん・たけのこ水煮・むき枝豆 ｽｲｰﾄｺｰﾝ・ブロッコリー・ミニトマト・もやし チンゲンサイ・ねぎ	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) 779 たんぱく質(g) 28.4 脂質(g) 26.8 食塩相当量(g) 2.7
15	月	牛乳　ご飯　ふりかけ 豚肉の西京焼き風 切干大根と昆布の炒め煮 かきたま汁	牛乳・豚もも・白みそ・みそ 焼き竹輪・うすあげ・凍結全卵 すき昆布	精白米・米粒麦・上白糖・ごま油 かたくり粉	ブロッコリー・切干大根 にんじん・乾しいたけ・いんげん・玉ねぎ 小松菜	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) 755 たんぱく質(g) 36.9 脂質(g) 23.9 食塩相当量(g) 2.6
16	火	牛乳　ご飯 ちくわの磯辺揚げ 　　といわしフライ 小松菜とツナのサラダ けんちん汁　クレープ	牛乳・スクールちくわ まぐろサラダ油漬・木綿豆腐・みそ 青のり粉	精白米・米粒麦・てんぷら粉・揚げ油 オリーブ油・上白糖・里芋 ﾌﾚﾝｽﾞｸﾚｰﾌ	小松菜・キャベツ・もやし ホールコーン・大根・にんじん・ごぼう ねぎ	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) 792 たんぱく質(g) 27.5 脂質(g) 24.7 食塩相当量(g) 2.3
17	水	牛乳 ミルク食パン　チョコパテ 鶏肉のチーズ焼き ごぼうのごまサラダ レタスのスープ	牛乳・鶏もも肉・シュレッドチーズ まぐろサラダ油漬・豚もも肉	ミルク食パン・Feパテチョコレート カロリーハーフマヨネーズ フレンチポテト・すりごま白	玉ねぎ・しめじ・にんじん・ピーマン ミニトマト・ごぼう・黄ピーマン・きゅうり レタス	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) 779 たんぱく質(g) 37.3 脂質(g) 28.3 食塩相当量(g) 3.5
18	木	牛乳 シーフードスープスパゲティー カリフラワーとトマトのサラダ 杏仁豆腐	牛乳・シーフードミックス・ベーコン 牛乳・粉チーズ・ロースハム	スパゲティ・オリーブ油・バター 薄力粉・上白糖・サラダ油 やわらか杏仁豆腐	キャベツ・にんじん・玉ねぎ・しめじ・パセリ カリフラワー・小松菜・トマト・レモン果汁 みかん	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) 773 たんぱく質(g) 30.6 脂質(g) 27.1 食塩相当量(g) 2.2
19	金	牛乳　豚バラ角煮丼 はんぺんときゅうりの酢の物 大根としめじのみそ汁	牛乳・豚バラ肉・はんぺん・みそ カットわかめ	精白米・米粒麦・上白糖・三温糖 かたくり粉	しょうが・ねぎ・たけのこ水煮・小松菜 きゅうり・オクラ 寒天こんにゃく・大根・しめじ	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) 813 たんぱく質(g) 26.9 脂質(g) 30.7 食塩相当量(g) 3.1
22	月	牛乳　雑穀ご飯 ハムカツ　マカロニサラダ 豆腐とみょうがのみそ汁	牛乳・ロースハム・凍結全卵 ダイスチーズ・絹ごし豆腐・みそ カットわかめ	精白米・十六穀米・薄力粉 てんぷら粉・パン粉・揚げ油 マカロニ・カロリーハーフマヨネーズ	ブロッコリー・キャベツ・にんじん・きゅうり ホールコーン・みょうが・ねぎ	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) 809 たんぱく質(g) 30.0 脂質(g) 28.2 食塩相当量(g) 2.8
23	火	牛乳　ご飯 肉じゃが 青菜としらすのおひたし 豆腐とわかめのみそ汁 シークワ―サーゼリー	牛乳・豚もも肉・絹ごし豆腐 うすあげ・みそ・カットわかめ	精白米・米粒麦・じゃがいも サラダ油・上白糖 シークワーサーゼリー	玉ねぎ・にんじん・しょうが・いんげん 小松菜・もやし・ねぎ	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) 774 たんぱく質(g) 35.4 脂質(g) 19.0 食塩相当量(g) 2.8
24	水	牛乳　バターロール　ジャム 魚のプロバンス風 じゃがいもの粒マスタードサラダ 大根のスープ　ﾖｰｸﾞﾙﾄ	牛乳・魚・ロースハム・ヨーグルト	バターロール・ジャム かたくり粉・揚げ油・オリーブ油 上白糖・じゃがいも・サラダ油 カロリーハーフマヨネーズ	トマト・きゅうり・玉ねぎ・にんにく ブロッコリー・ホールコーン・にんじん 大根・しめじ	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) 794 たんぱく質(g) 34.2 脂質(g) 27.7 食塩相当量(g) 3.7
25	木	牛乳　かき揚げうどん キャベツのゆかり和え ハスカップゼリー	牛乳・むきえび・いか ベーコン	国内麦冷凍うどん・上白糖 てんぷら粉・揚げ油 ハスカップゼリー	乾しいたけ・ねぎ・玉ねぎ・にんじん いんげん・キャベツ・きゅうり	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) 762 たんぱく質(g) 25.5 脂質(g) 31.2 食塩相当量(g) 3.6
26	金	牛乳　チキンカレーライス キャベツとほたてのサラダ ライチゼリー	牛乳・鶏むね肉・ほたて貝柱水煮	精白米・米粒麦・上白糖・じゃがいも サラダ油・ライチゼリー	玉ねぎ・にんじん・エリンギ・むき枝豆 しょうが・にんにく・キャベツ・きゅうり	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) 771 たんぱく質(g) 29.4 脂質(g) 17.6 食塩相当量(g) 3.2
29	月	牛乳　ご飯 夏野菜のグラタン れんこんとｷｬﾍﾞﾂのごまﾈｰｽﾞ 豆腐のコンソメスープ	牛乳・鶏もも肉・牛乳・調製豆乳 シュレッドチーズ・絹ごし豆腐 カットわかめ	精白米・米粒麦・バター・薄力粉 パン粉・いりごま白 練りごま白 カロリーハーフマヨネーズ	エリンギ・玉ねぎ・ズッキーニ・赤ピーマン なす・キャベツ・れんこん・きゅうり にんじん・乾しいたけ	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) 764 たんぱく質(g) 33.3 脂質(g) 26.6 食塩相当量(g) 2.5
30	火	牛乳　ご飯　ふりかけ なすの肉みそいため 切干大根のごま和え たまごスープ	牛乳・豚小間・みそ・凍結全卵 鶏むね肉・ほしひじき	精白米・米粒麦・サラダ油・上白糖 ごま油・かたくり粉	なす・しょうが・ピーマン・玉ねぎ・にんじん たけのこ水煮・切干大根 もやし・きゅうり・チンゲンサイ・エリンギ	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) 773 たんぱく質(g) 34.2 脂質(g) 25.0 食塩相当量(g) 2.5

☆今月の平均給与栄養量☆

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
780 kcal	31.8 g	25.4 g	400 mg	3.8 mg	283 μg	0.80 mg	0.66 mg	56 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。