



# 7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	水	牛乳 食パン おからボールのラタトゥイユ 夏みかんのキャロットラペ 水菜まんじゅう	牛乳・おからボール	食パン・揚げ油・オリーブ油 上白糖・割くのみ・蒸しまんじゅう	玉ねぎ・なす・ズッキーニ・黄ピーマン むき枝豆・トマト・にんにく・にんじん・甘夏 干しぶどう	エネルギー(kcal) 805 たんぱく質(g) 30.3 脂質(g) 24.2 食塩相当量(g) 2.8
2	木	牛乳 ご飯 豆腐信田の煮物 青菜のピーナッツ和え 豚汁 レモンタルト	牛乳・豚小間・みそ	精白米・米粒麦・里芋・上白糖 割ピーナツ・じゃがいも レモンのカスタードタルト	にんじん・いんげん・小松菜・しめじ 乾しいたけ・ごぼう・大根・ねぎ	エネルギー(kcal) 774 たんぱく質(g) 26.0 脂質(g) 21.8 食塩相当量(g) 2.9
3	金	牛乳 涼風ちらし寿司 いかなげット 青菜ときゅうりのサラダ 卵豆腐のすまし汁 イチョのスティックケーキ	牛乳・まぐろサラダ油漬 カットわかめ・だし昆布	精白米・上白糖・いりごま白 カロリー・ハーブマヨネーズ イチョのスティックケーキ	金時草・しょうが・青じそ ブロッコリー・小松菜・にんじん・きゅうり オクラ	エネルギー(kcal) 766 たんぱく質(g) 28.8 脂質(g) 24.8 食塩相当量(g) 3.2
6	月	牛乳 ご飯 ふりかけ いり豆腐 いかと昆布のナムル 里芋とあげのみそ汁	牛乳・木綿豆腐・鶏ひき肉 凍結全卵・いか・うすあげ・みそ すき昆布	精白米・米粒麦・サラダ油・上白糖 かたくり粉・ごま油・いりごま白・里芋	にんじん・玉ねぎ・乾しいたけ たけのこ水煮・むき枝豆・えのきたけ きゅうり・にんにく・ねぎ	エネルギー(kcal) 775 たんぱく質(g) 36.8 脂質(g) 27.2 食塩相当量(g) 2.5
7	火	【七夕献立】 牛乳 ご飯 星型ハンバーグ ササミの中華和え そうめん汁 七夕ゼリー	牛乳・ ほぐしささみ	精白米・米粒麦・フレンチポテト いりごま黒・ごま油・上白糖 そうめん・ひやむぎ・花魁 七夕ゼリー	ブロッコリー・きゅうり・にんじん 寒天こんにゃく・玉ねぎ・乾しいたけ オクラ	エネルギー(kcal) 766 たんぱく質(g) 30.7 脂質(g) 19.6 食塩相当量(g) 2.0
8	水	牛乳 ミルクローレル 夏野菜ミートグラタン レモン風味サラダ チーズミルクフォンテ すいか	牛乳・レンズまめ・牛ひき肉 豚ひき肉・シュレットチーズ 凍結全卵・粉チーズ	ミルクローレル・オリーブ油 上白糖・パン粉 サラダ油・オリーブ油	かぼちゃ・玉ねぎ・ズッキーニ・ピーマン にんじん・なす・キャベツ・小松菜・きゅうり レモン・レモン果汁・すいか	エネルギー(kcal) 791 たんぱく質(g) 32.4 脂質(g) 28.7 食塩相当量(g) 3.5
9	木	牛乳 ご飯 ふりかけ 鮭の豆板鰯焼き 人参しりしり 冬瓜とあげのみそ汁	牛乳・さけ・みそ 鮭の豆板鰯焼き・凍結全卵 うすあげ	精白米・米粒麦・上白糖・ペンネ オリーブ油・サラダ油	ブロッコリー・にんにく・にんじん・ピーマン 冬瓜・しめじ・ねぎ	エネルギー(kcal) 771 たんぱく質(g) 34.7 脂質(g) 27.6 食塩相当量(g) 2.8
10	金	牛乳 チャーハン いかメンチ 鉄人サラダ 野菜スープ	牛乳・牛ひき肉・豚ひき肉・凍結全卵 絹ごし豆腐・ほしひじき	精白米・米粒麦・サラダ油・ごま油 揚げ油・上白糖	玉ねぎ・ホールコーン・ねぎ・にんじん ピーマン・小松菜 チンゲンサイ	エネルギー(kcal) 783 たんぱく質(g) 28.9 脂質(g) 27.1 食塩相当量(g) 2.9
13	月	牛乳 ご飯 ゴーヤチャンプルー スクールコロッケ もずくのみそ汁 牛乳プリン	牛乳・木綿豆腐・豚もも肉・凍結全卵 糸かつお・みそ・沖繩もずく	精白米・米粒麦・ごま油 スクールコロッケ・揚げ油 牛乳プリン	ゴーヤ・にんじん・玉ねぎ ブロッコリー・キャベツ	エネルギー(kcal) 759 たんぱく質(g) 30.7 脂質(g) 23.7 食塩相当量(g) 2.6
14	火	牛乳 ご飯 納豆 豚肉のねぎみそ焼き 太きゅうりのそぼろあんかけ きのこのみそ汁	牛乳・納豆・豚肩ロース・みそ 鶏ひき肉	精白米・米粒麦・サラダ油・上白糖 かたくり粉	ねぎ・しょうが・キャベツ・ミニトマト 太きゅうり・むき枝豆・乾しいたけ まいたけ・えのきたけ	エネルギー(kcal) 798 たんぱく質(g) 39.3 脂質(g) 28.0 食塩相当量(g) 2.8
15	水	牛乳 ミルク食パン ピーナツクリーム 白身魚のピザ風 フレンチサラダ コーンスープ	牛乳・白身魚・シュレットチーズ	ミルク食パン・ピーナツクリーム いりごま白・サラダ油・上白糖 かたくり粉	玉ねぎ・にんじん・ピーマン・ミニトマト ブロッコリー・カリフラワー・キャベツ いんげん・コーンペースト・ほうれん草 ホールコーン	エネルギー(kcal) 783 たんぱく質(g) 36.5 脂質(g) 29.7 食塩相当量(g) 3.4
16	木	牛乳 冷やし中華 揚げ春巻 ツナサラダ クレープ	牛乳・ロースハム・まぐろサラダ油漬 カットわかめ	ラーメン・上白糖・三温糖・ごま油 春巻F・揚げ油 クレープ	もやし・きゅうり・ミニトマト キャベツ・にんじん	エネルギー(kcal) 793 たんぱく質(g) 27.3 脂質(g) 30.6 食塩相当量(g) 4.0
17	金	牛乳 夏野菜カレーライス トマトサラダ	牛乳・豚もも肉・凍結全卵	精白米・米粒麦・揚げ油・じゃがいも サラダ油・上白糖	なす・かぼちゃ・オクラ・玉ねぎ・にんじん にんにく・しょうが・トマト	エネルギー(kcal) 801 たんぱく質(g) 25.2 脂質(g) 26.1 食塩相当量(g) 3.0
20	月	牛乳 ご飯 タンダーフィッシュ 夏キューブサラダ マカロニスープ ヲッフル	牛乳・白身魚・プレーンヨーグルト ダイスチーズ・カットわかめ	精白米・米粒麦・フレンチポテト 上白糖・オリーブ油・マカロニ ヲッフル	にんにく・キャベツ・きゅうり・トマト むき枝豆・ホールコーン・にんじん 玉ねぎ	エネルギー(kcal) 766 たんぱく質(g) 34.0 脂質(g) 21.0 食塩相当量(g) 2.2
21	火	牛乳 うなぎ入りちらし寿司 カルちゃんサラダ たまねぎのみそ汁	牛乳・うなぎ・まぐろサラダ油漬 うすあげ・みそ・だし昆布 ほしひじき	精白米・上白糖 ごま油 いりごま白	にんじん・れんこん・絹ごしや キャベツ・小松菜・玉ねぎ いんげん	エネルギー(kcal) 760 たんぱく質(g) 29.7 脂質(g) 26.5 食塩相当量(g) 3.1
22	水	牛乳 胚芽ロール ジャム 鶏から揚げのピーナツからめ ほうれん草とツナのサラダ レタスのスープ	牛乳・鶏もも肉・まぐろサラダ油漬 糸かまぼこ	胚芽パン・シヤム かたくり粉・揚げ油・割ピーナツ 上白糖	ブロッコリー・ミニトマト・もやし ほうれん草・にんじん・レモン果汁・レタス 玉ねぎ・しめじ	エネルギー(kcal) 760 たんぱく質(g) 37.8 脂質(g) 29.4 食塩相当量(g) 3.0
23	木	海の日				
24	金	スポーツの日				
27	月	牛乳 ご飯 酢豚 きゅうりの磯和え きのこ汁	牛乳・豚もも肉・みそ・焼きのり	精白米・米粒麦・かたくり粉・揚げ油 サラダ油・上白糖	しょうが・玉ねぎ・にんじん・たけのこ水煮 乾しいたけ・ピーマン・きゅうり・キャベツ もやし・しめじ・まいたけ えのきたけ	エネルギー(kcal) 772 たんぱく質(g) 32.2 脂質(g) 23.5 食塩相当量(g) 2.7
28	火	牛乳 ご飯 肉じゃが 大根なます 厚揚げとねぎのみそ汁 レモンのムース	牛乳・豚もも肉・厚揚げ・みそ	精白米・米粒麦・じゃがいも サラダ油・上白糖・いりごま黒 レモンのムース	玉ねぎ・にんじん・しょうが・いんげん 大根・きゅうり・ねぎ・しめじ	エネルギー(kcal) 765 たんぱく質(g) 32.2 脂質(g) 20.3 食塩相当量(g) 2.6
29	水	牛乳 食パン ドライカレー コーンスローサラダ ココアムース	牛乳・豚ひき肉・レンズまめ 4種豆ミックス	食パン・薄力粉・サラダ油 上白糖・カロリー・ハーブマヨネーズ ココアムース	にんにく・むき枝豆・玉ねぎ・にんじん セロリ・黄ピーマン・トマト・キャベツ きゅうり・ホールコーン	エネルギー(kcal) 795 たんぱく質(g) 30.8 脂質(g) 31.8 食塩相当量(g) 3.4
30	木	牛乳 スパゲッティ・ミートソース 花野菜とじゃこのサラダ プリン	牛乳・牛もも肉・豚もも肉・粉チーズ	スパゲッティ・オリーブ油・サラダ油 上白糖・いりごま白 プリン	にんにく・玉ねぎ・にんじん・むき枝豆 ブロッコリー・カリフラワー・赤ピーマン ホールコーン	エネルギー(kcal) 766 たんぱく質(g) 32.7 脂質(g) 24.9 食塩相当量(g) 2.3
31	金	牛乳 親子丼 キャベツのゆかり和え ストロベリータルト	牛乳・鶏もも肉・凍結全卵	精白米・米粒麦・上白糖・かたくり粉 ストロベリータルト	玉ねぎ・にんじん・グリーンピース・みつば キャベツ・きゅうり・黄ピーマン	エネルギー(kcal) 800 たんぱく質(g) 33.1 脂質(g) 23.8 食塩相当量(g) 2.3

### ☆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
779 kcal	31.9 g	25.7 g	395 mg	3.7 mg	386 μg	0.76 mg	0.71 mg	46 mg	6.7 g	2.9 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。

