

7月 たべもののはたらき3色分類



令和8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	水	【氷室の日】 牛乳 ご飯 氷室ちくわの変わり揚げ 太きゅうりの和え物 めった汁	牛乳 ちくわ 青のり粉 塩昆布 切り干し昆布 かつお節 豚肉 焼き豆腐 みそ	精白米 米粒麦 黒ごま 薄力粉 かたくり粉 米粉 揚げ油 じゃがいも 三温糖 白ごま	にんじん ビーマン さやいんげん 加賀太きゅうり 小松菜 にんにく ごぼう キャベツ ねぎ	エネルギー(kcal) 749 たんぱく質(g) 28.5 脂質(g) 20.5 食塩相当量(g) 2.5
2	木	牛乳 ごはん 鶏すき煮 ごぼうサラダ 青菜のスープ	牛乳 鶏もも肉 鶏むね肉 魚肉ソーセージ 絹ごし豆腐 豚肉	精白米 米粒麦 里芋 米サラダ油 三温糖 白ごま	にんじん 玉ねぎ キャベツ いんげん ごぼう きゅうり 小松菜 しめじ	エネルギー(kcal) 736 たんぱく質(g) 32.2 脂質(g) 22.7 食塩相当量(g) 2
3	金	【運動会宣言メニュー】 牛乳 約束の焼肉丼！ 海藻サラダ 豆腐とわかめのみそ汁 溶けにくい☆アイス	牛乳 牛肉 海藻ミックス 絹ごし豆腐 みそ	精白米 米粒麦 米サラダ油 三温糖 白ごま ごま油 アイスクリーム	玉ねぎ ビーマン 赤ビーマン 黄ビーマン にんにく しょうが キャベツ 小松菜 にんじん オクラ きゅうり 紫たまねぎ えのきたけ	エネルギー(kcal) 827 たんぱく質(g) 29.6 脂質(g) 32.7 食塩相当量(g) 2.4
6	月	牛乳 ミルクロール 魚のフリッター ごまキャベツ添 コーンサラダ 冬瓜のスープ	牛乳 太刀魚 ウインナー 豚肉 みそ	ミルクロール 薄力粉 かたくり粉 米粉 揚げ油 白ごま	いんげん キャベツ ホールコーン カリフラワー ブロッコリー にんじん 冬瓜 しめじ 乾しいたけ オクラ	エネルギー(kcal) 765 たんぱく質(g) 29.7 脂質(g) 38.2 食塩相当量(g) 3.7
7	火	【七夕】 牛乳 ご飯 星のハンバーグ 七夕そうめんのサラダ きのこわかめのスープ 七夕デザート	牛乳 魚肉ソーセージ 錦糸卵 わかめ	精白米 米粒麦 じゃがいも そうめん 七夕デザート	ブロッコリー キャベツ にんじん トウモロコシ しめじ えのきたけ 乾しいたけ	エネルギー(kcal) 752 たんぱく質(g) 25 脂質(g) 22 食塩相当量(g) 2
8	水	牛乳 冷やし中華 肉団子の酢豚風 フルーツヨーグルト	牛乳 すいか蒲鉾 魚肉ソーセージ 錦糸卵 寒天コンヤク ヨーグルト	ラーメン 三温糖 ごま油 フレンチポテト かたくり粉 米サラダ油 カクテルゼリー	もやし きゅうり トマト 玉ねぎ にんじん たけのこ 乾しいたけ ビーマン みかん缶 バイン缶	エネルギー(kcal) 767 たんぱく質(g) 33.1 脂質(g) 23 食塩相当量(g) 3.5
9	木	牛乳 ご飯 豚照り焼き風 もやしのごま酢和え じゃがいものみそ汁 ヨーグルト	牛乳 豚もも肉 スクールちくわ わかめ うすあげ みそ ヨーグルト	精白米 米粒麦 かたくり粉 米粉 米サラダ油 白ごま ごま油 三温糖 じゃがいも	にんにく いんげん にんじん もやし きゅうり 玉ねぎ えのきたけ	エネルギー(kcal) 740 たんぱく質(g) 34.7 脂質(g) 18.6 食塩相当量(g) 2.1
10	金	【納豆の日】 牛乳 麦ごはん スタミナ納豆 炊き合わせ 木綿豆腐とわかめのみそ汁	牛乳 鶏ひき肉 みそ 挽きわり納豆 木綿豆腐 わかめ	精白米 米粒麦 ごま油 里芋 三温糖	しょうが にんにく ねぎ 小松菜 キャベツ にんじん 乾しいたけ いんげん えのきたけ	エネルギー(kcal) 751 たんぱく質(g) 34.3 脂質(g) 23.8 食塩相当量(g) 2
13	月	牛乳 ミルクロール 白いんげん豆のグラタン しらす干し入フレンチサラダ 高野豆腐とコーンのスープ くだものゼリー	牛乳 ウインナー 白いんげん豆 豆乳 シュレッドチーズ 豚肉 高野豆腐	ミルクロール マカロニ 米サラダ油 米粉 パン粉 白ごま ももゼリー	玉ねぎ にんじん エリンギ グリーンピース キャベツ きゅうり 黄ビーマン 赤ビーマン レモン しめじ ホールコーン	エネルギー(kcal) 765 たんぱく質(g) 32.4 脂質(g) 25.3 食塩相当量(g) 2.6
14	火	【幼：親子給食】 牛乳 麦ごはん 野菜入りハンバーグ ひじき煮 麩のみそ汁	牛乳 豚ひき肉 鶏ひき肉 高野豆腐 たまご 干ひじき うすあげ みそ	精白米 米粒麦 パン粉 三温糖 米サラダ油 白ごま おつゆ麩	玉ねぎ ミックスベジタブル ブロッコリー カリフラワー 切干大根 乾しいたけ にんじん むき枝豆 キャベツ	エネルギー(kcal) 742 たんぱく質(g) 32.1 脂質(g) 23.9 食塩相当量(g) 2.6
15	水	牛乳 ご飯 チキンのチーズ焼き 千石豆の煮物 豆腐のみそ汁	牛乳 鶏もも肉 鶏むね肉 みそ 絹ごし豆腐 シュレッドチーズ わかめ うすあげ かつお節	精白米 米粒麦 米サラダ油 パン粉	玉ねぎ エリンギ にんにく トマトソース かぼちゃ むき枝豆 赤ビーマン えのきたけ キャベツ にんじん 千石豆	エネルギー(kcal) 745 たんぱく質(g) 39.5 脂質(g) 22 食塩相当量(g) 2.2
16	木	牛乳 ご飯 油淋鶏 ゆで野菜添え ひじき豆 揚げと青菜のみそ汁	牛乳 鶏むね肉 たまご 大豆 干ひじき うすあげ みそ	精白米 米粒麦 薄力粉 かたくり粉 揚げ油 ごま油 上白糖 米サラダ油	しょうが にんにく ねぎ キャベツ にんじん もやし むき枝豆 小松菜 乾しいたけ	エネルギー(kcal) 750 たんぱく質(g) 34.5 脂質(g) 22.9 食塩相当量(g) 2.3
17	金	【1学期給食最終日】 牛乳 夏野菜のカレーライス グリーンサラダ 夏のフルーツポンチ	牛乳 豚肉 わかめ	精白米 米粒麦 米サラダ油 カクテルゼリー 上白糖	なす ズッキーニ かぼちゃ 赤ビーマン さやいんげん 玉ねぎ トマト缶 にんにく しょうが キャベツ にんじん きゅうり ブルーベリー バイン缶 黄桃缶	エネルギー(kcal) 795 たんぱく質(g) 23.4 脂質(g) 24 食塩相当量(g) 2.4

* 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
760 kcal	31.5 g	24.6 g	438 mg	4.7 mg	229 μg	0.67 mg	0.58 mg	43 mg	8.2 g	2.5 g