

給食献立表

令和2年6月

石川県立盲学校

| 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 | エネルギーたんぱく質 |
|----|---|---|--|--|--|------------------|
| 1 | 月 | ご飯 えびフライ 付)野菜サラダ 紅白のすまし汁 デザート | 牛乳・(冷) 錦糸卵 あられふかし紅 | 精白米・米粒麦 (冷)えびフライ・揚げ油 かりーハーマヨ (冷)いちごグループ | キャベツ・アスパラ ほうれん草・えのきたけ | 779kcal 28.4g |
| 2 | 火 | じゃこ入りチャーハン 中華風卵スープ パナナ | 牛乳・豚もも肉・しらす干し ロースハム・卵 | 精白米・米粒麦・サラダ油 ごま油・いりごま かたくり粉 | しょうが・にんにく・玉ねぎ 枝豆・赤ピーマン・乾しいたけ にんじん・もやし・コーン・バナナ | 727kcal 29.7g |
| 3 | 水 | 食パン イゴジャム スパイシーチキン 付)ごぼうのかたサラダ 野菜スープ | 牛乳・鶏もも肉 プレーンヨーグルト しらす干し | 基準食パン・いちごジャム かりーハーマヨ・すりごま じゃがいも | にんにく・ごぼう・切干大根 赤ピーマン・キャベツ にんじん・しめじ・枝豆・セロリ | 642kcal 32.0g |
| 4 | 木 | 発芽玄米ご飯 肉の梅香焼き 付)もやしと油揚げの和え物 いかじゃが煮 | 牛乳・鶏もも肉・薄揚げ 紫いか | 精白米・発芽玄米・ ごま油・上白糖・いりごま じゃがいも | 梅干し・もやし わかめ・にんじん・玉ねぎ しょうが・いんげん | 689kcal 37.3g |
| 5 | 金 | シーフードトマトスパゲッティ かぼちゃスープ カロリーメイト(備蓄食料) | 牛乳・紫いか・むきえび まぐろ缶油漬 | スパゲティ・オリーブ油・ 米粉・カロリーメイトロングライフ | 玉ねぎ・ピーマン・エリンギ にんにく・トマト かぼちゃ・にんじん | 835kcal 34.7g |
| 8 | 月 | 親子丼 甘エビのかき揚げ 付)ブロッコリーのかあんかけ | 牛乳・鶏むね肉・卵 かに風味かまぼこ | 精白米・米粒麦・上白糖 かたくり粉 (冷)甘えびかき揚げ | しょうが・玉ねぎ・にんじん グリーンピース・ブロッコリー | 707kcal 33.5g |
| 9 | 火 | 雑穀ごはん 高野豆腐の揚げ煮 鶏ごぼうみそ汁 | 牛乳・高野豆腐 鶏むね肉・みそ | 精白米・米粒麦・十六穀米 いりごま・かたくり粉 揚げ油・上白糖 | にんじん・小松菜・しょうが ごぼう・しめじ | 692kcal 30.7g |
| 10 | 水 | キャロットパン 豆腐とひじきのミートグラタン 太きゅうりのスープ | 牛乳・木綿豆腐・豚もも肉 ひじき・シュレッドチーズ かに風味かまぼこ | キャロットパン・米粉 サラダ油・パン粉 かたくり粉 | にんにく・玉ねぎ・トマト缶 赤ピーマン・太きゅうり ほうれん草・しめじ | 731kcal 34.4g |
| 11 | 木 | 麦ごはん 魚の南蛮漬け風 具沢山打ち豆汁 チーズ | 牛乳・あじ・打ち豆・みそ キャンディチーズ | 精白米・米粒麦・かたくり粉 サラダ油・じゃがいも こんにゃく | しょうが・玉ねぎ・にんじん ピーマン・ほうれん草 ごぼう | 706kcal 33.6g |
| 12 | 金 | 大豆入りキーマカレー ひじき入りポテトサラダ りんごゼリー | 牛乳・豚もも肉・だいず ロースハム・ひじき | 精白米・米粒麦・サラダ油 じゃがいも・かりーハーマヨ (冷)青森県産りんごゼリー | しょうが・にんにく・玉ねぎ にんじん・セロリ・トマト缶 赤ピーマン・枝豆・ホールコーン | 808kcal 28.3g |
| 15 | 月 | ご飯 厚揚げと千石豆の煮物 牛肉となすのみそ炒め | 牛乳・厚揚げ・牛もも肉 赤みそ | 精白米・米粒麦・じゃがいも 上白糖・サラダ油・ごま油 かたくり粉 | 千石豆・にんじん・乾しいたけ しょうが・なす・ピーマン 赤ピーマン | 697kcal 28.2g |
| 16 | 火 | 梅ごはん ししゃものピリ辛揚げ 付) 南瓜のくるみ絡め なすと鶏肉のそうめん汁 | 牛乳 (冷)子持ちからふとししゃも 鶏むね肉 | 精白米・米粒麦 いりごま・かたくり粉 薄力粉・揚げ油・上白糖 バター・くるみ・そうめん | 梅干し・青じそ・かぼちゃ なす・小松菜 | 724kcal 27.9g |
| 17 | 水 | ミルク食パン いちごジャム 具沢山ミネストローネ 大豆入りサラダ | 牛乳・豚もも肉 ウインナー・大豆・みそ | ミルク食パン・いちごジャム じゃがいも・上白糖 かりーハーマヨ | にんにく・玉ねぎ・にんじん トマト・ブロッコリー キャベツ | 698kcal 30.9g |
| 18 | 木 | ご飯 魚の蒲焼 付)海苔和え、オクラ 揚げとキャベツのみそ汁 | 牛乳・いわし・薄揚げ 青のり粉・みそ | 精白米・米粒麦・かたくり粉 サラダ油・上白糖 さといも | しょうが・オクラ・キャベツ にんじん・小松菜・しめじ | 700kcal 30.6g |
| 19 | 金 | スパゲッティ・ミートソース グリーンサラダ デザート | 牛乳・豚もも肉・大豆 | スパゲティ・オリーブ油 サラダ油・上白糖 (冷)ココアワッフル | しょうが・にんにく・玉ねぎ トマト缶・エリンギ・グリーンピース キャベツ・ブロッコリー ホールコーン・甘夏缶詰 | 746kcal 32.2g |
| 22 | 月 | ご飯 麻婆豆腐 切干大根の中華和え | 牛乳・木綿豆腐・豚もも肉 赤みそ・(冷)ほぐしささみ | 精白米・米粒麦・サラダ油 上白糖・ごま油・かたくり粉 いりごま | しょうが・にんにく・なす 赤ピーマン・玉ねぎ 切干大根・きゅうり・にんじん | 704kcal 31.7g |
| 23 | 火 | ひじきご飯 スペニッシュオムレツ 付)ゆで野菜 団子の味噌汁 | 牛乳・薄揚げ・卵 ウインナー・(冷)イカボールミニ みそ | 精白米・米粒麦・じゃがいも バター・こんにゃく | にんじん・枝豆・ひじき 玉ねぎ・いんげん・ブロッコリー ほうれん草 | 726kcal 31.5g |
| 24 | 水 | バターロール 大豆入りミートローフ 付)チーズサラダ マカロニスープ | 牛乳・牛ひき肉・豚ひき肉 大豆・卵・ダイスチーズ ロースハム | バターロール・パン粉 オリーブ油・上白糖 マカロニ | 玉ねぎ・アスパラ・にんじん キャベツ・小松菜 | 760kcal 34.4g |
| 25 | 木 | わかめご飯 魚のから揚げ 付)じゃこ入りピーマンサラダ けんちん汁 | 牛乳・しいら・しらす干し 木綿豆腐・薄揚げ | 精白米・米粒麦・いりごま 薄力粉・かたくり粉 揚げ油・上白糖・さといも | 炊き込みわかめ・しょうが・キャベツ ピーマン・赤ピーマン・レモン果汁 大根・にんじん・ごぼう・乾しいたけ | 708kcal 32.7g |
| 26 | 金 | かやくうどん 梅肉おかか和え カロリーメイト(備蓄食料) | 牛乳・焼かまぼこ 鶏もも肉・薄揚げ 糸かつお | (冷)うどん・上白糖 いりごま カロリーメイトロングライフ | しょうが・ほうれん草・にんじん ねぎ・乾しいたけ・キャベツ きゅうり・青じそ・梅干し | 759kcal 32.0g |
| 29 | 月 | ご飯 八宝菜 きんぴらごぼう | 牛乳・豚もも肉・紫いか うずら卵 | 精白米・米粒麦・サラダ油 かたくり粉・上白糖 こんにゃく・いりごま | 白菜・玉ねぎ・にんじん 乾しいたけ・にんにく・しょうが ごぼう・赤ピーマン・枝豆 | 688kcal 31.6g |
| 30 | 火 | しらすごはん 具だくさん卵焼き 付)青菜のお浸し オクラのすまし汁 氷室まんじゅう | 牛乳・しらす干し・ 鶏ひき肉・卵 糸かつお・絹ごし豆腐 | 精白米・米粒麦 いりごま・じゃがいも サラダ油・氷室まんじゅう | 青じそ・しょうが・キャベツ 玉ねぎ・赤ピーマン 乾しいたけ・もやし・小松菜 えのきたけ・オクラ | 770kcal 31.8g |

★牛乳は毎日つぎます。

★都合により献立を変更することがあります。