

給食献立表

2019年10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	火	わかめご飯 具だくさん卵焼 ひじき煮 豆腐のすまし汁 小魚デザート	牛乳・鶏ひき肉・卵 ちくわ・絹ごし豆腐 ナッツと魚	精白米・米粒麦・いりごま じゃがいも・サラダ油 バター・上白糖	わかめ・しょうが・にんにく・キャベツ 玉ねぎ・赤ピーマン・グリーンピース チンゲンサイ・エリンギ・れんこん にんじん・枝豆・ひじき・えのきたけ	747kcal 31.7g
2	水	バターロール 魚のチーズ焼 グリーンサラダ 冬瓜のスープ	牛乳・さけ・シュレッドチーズ ロースハム・かに風味かまぼこ	バターロール・じゃがいも バター・上白糖・オリーブ油 かたくり粉	玉ねぎ・にんじん・ブロッコリー キャベツ・いんげん・コーン 枝豆・冬瓜・わかめ	720kcal 38.1g
3	木	ご飯 加賀蓮根と牛肉の炒め煮 かぶの柚子和え 豆腐のスープ	牛乳・牛もも肉・みそ 絹ごし豆腐・卵	精白米・米粒麦・サラダ油 上白糖・ごま油・かたくり粉	しょうが・れんこん・にんじん たけのこ・いんげん・かぶ 昆布・ゆず・玉ねぎ	670kcal 27.7g
4	金	スパゲッティ・ミートソース 大根シラスサラダ コーンスープ	牛乳・豚もも肉・大豆 粉チーズ・しらす干し	スパゲティ・オリーブ油 上白糖・ごま油・いりごま 米粉	しょうが・にんにく・玉ねぎ エリンギ・グリーンピース・大根 にんじん・水菜・昆布・コーン	753kcal 35.8g
7	月	ご飯 魚のトマトソースかけ キャベツの梅サラダ 卵スープ	牛乳・ふくらぎ・糸かつお 卵	精白米・米粒麦・ごま油 すりごま・じゃがいも かたくり粉	にんにく・玉ねぎ・にんじん ブロッコリー・キャベツ・もやし きゅうり・梅干・ほうれん草	721kcal 28.5g
8	火	親子丼 ダブルいもサラダ すまし汁 りんご	牛乳・鶏もも肉・卵 絹ごし豆腐	精白米・米粒麦・上白糖 かたくり粉・さつまいも じゃがいも・オリーブ油	しょうが・玉ねぎ・にんじん グリーンピース・きゅうり・レモン しめじ・えのきたけ・わかめ・りんご	756kcal 31.9g
9	水	食パン イチゴジャム チリコンカン ツナサラダ 打ち豆入コーンスープ	牛乳・豚もも肉 レッドキドニー・まぐろ油漬 大豆	基準食パン・いちごジャム 上白糖・オリーブ油・米粉 大豆	しょうが・にんにく・玉ねぎ にんじん・キャベツ・いんげん ひじき・ミニトマト・コーン	751kcal 35.4g
10	木	栗ご飯 魚の西京焼き かぼちゃと豆のサラダ なめこ汁	牛乳・さけ・白みそ・みそ 大豆	精白米・栗・いりごま・上白糖 ハーフマヨネーズ・さといも	大根・にんじん・かぼちゃ コーン・枝豆・ほうれん草 なめこ	720kcal 32.1g
11	金	あんかけ卵うどん おからツツサラダ かぼちゃプリン	牛乳・鶏もも肉・卵・おから まぐろ油漬 ホイップクリーム	うどん・かたくり粉 上白糖・ハーフマヨネーズ	玉ねぎ・乾しいたけ・ほうれん草 キャベツ・赤ピーマン・枝豆 かぼちゃ	728kcal 34.1g
15	火	じゃこ入りチャーハン 切干大根の中華和え 里芋入りもずくスープ	牛乳・豚もも肉・卵 しらす干し・鶏ささみ	精白米・米粒麦・サラダ油 ごま油・いりごま・上白糖 さといも	しょうが・にんにく・玉ねぎ 赤ピーマン・乾しいたけ グリーンピース・切干大根・きゅうり にんじん・しめじ・沖縄もずく	715kcal 32.5g
16	水	ミルクロール 鮭の豆乳シチュー ごぼうのかみサラダ 野菜と果物のゼリー	牛乳・さけ・豆乳・鶏ささみ	ミルクロール・薄力粉 じゃがいも・サラダ油・米粉 ハーフマヨネーズ・すりごま 野菜と果物のゼリー	しょうが・玉ねぎ・にんじん しめじ・ブロッコリー・ごぼう 切干大根・セロリ	734kcal 34.2g
17	木	ご飯 肉の梅香焼き いか団子と里芋煮 打ち豆汁	牛乳・鶏もも肉・イカボール 大豆・みそ	精白米・米粒麦・ごま油 いりごま・さといも	梅干・れんこん・しょうが グリーンピース・大根・ほうれん草 にんじん・乾しいたけ	685kcal 35.5g
18	金	キーマカレー もやしのナムル 手作りりんごゼリー	牛乳・豚もも肉・大豆 かに風味かまぼこ ホイップクリーム	精白米・米粒麦・サラダ油 上白糖・ごま油	しょうが・にんにく・玉ねぎ・にんじん セロリ・赤ピーマン・黄ピーマン トマト・枝豆・もやし・小松菜・昆布 コーン・りんご・レモン汁	789kcal 26.9g
21	月	ご飯 麻婆豆腐 春雨サラダ 卵とわかめのスープ	牛乳・絹ごし豆腐・豚もも肉 赤みそ・かに風味かまぼこ 卵	精白米・米粒麦・サラダ油 上白糖・ごま油・かたくり粉 はるさめ・いりごま	ねぎ・赤ピーマン・黄ピーマン・しょうが にんにく・もやし・コーン・にら・ひじき ブロッコリー・白菜・わかめ	744kcal 33.9g
23	水	ミルク食パン ブルーベリージャム ポテトミートグラタン りんごのサラダ 高野豆腐とコーンのスープ	牛乳・豚もも肉・大豆 チーズ・ロースハム ベーコン・高野豆腐	ミルク食パン ブルーベリージャム じゃがいも・サラダ油 オリーブ油・上白糖 かたくり粉	しょうが・玉ねぎ・赤ピーマン 黄ピーマン・キャベツ・りんご トウモロコシ・しめじ・コーン	805kcal 34.9g
24	木	発芽玄米ごはん 鶏肉のレモン醤油焼き 蓮根サラダ タイピーエン	牛乳・鶏もも肉・えび はたて・いか・豚もも肉 うずら卵	精白米・発芽玄米・サラダ油 さつまいも・ハーフマヨネーズ 上白糖・すりごま・はるさめ ごま油	レモン・ブロッコリー・れんこん にんじん・コーン・青じそ しょうが・白菜・たけのこ にら・乾しいたけ	754kcal 33.5g
25	金	あんかけ焼きそば たこやき フルーツポンチ	牛乳・豚もも肉	焼きそば麺・サラダ油・ごま油 かたくり粉・いりごま・ハーフマヨ マスカットゼリー・グラニュー糖	しょうが・キャベツ・もやし・玉ねぎ にんじん・ピーマン・青のり粉・白菜 バナナ・パイナップル・りんご・レモン	744kcal 27.5g
28	月	ご飯 魚の石垣焼き 春雨のソテー 呉汁	牛乳・あじ・豚もも肉 大豆・みそ	精白米・米粒麦・パン粉・ごま ごま油・さつまいも・はるさめ サラダ油・さといも	ブロッコリー・しょうが・にんにく もやし・たけのこ・チンゲンサイ にんじん・乾しいたけ・白菜	743kcal 36.4g
29	火	ピピンパ はりはり漬け もずく汁	牛乳・牛もも肉・薄揚げ 絹ごし豆腐	精白米・米粒麦・サラダ油 上白糖・ごま油・いりごま さといも	しょうが・にんにく・ぜんまい もやし・ほうれん草・にんじん 切干大根・昆布・なめこ・沖縄もずく	735kcal 30.9g
30	水	きなこ揚げパン ハーブチキンと茹で野菜 じゃこゆずサラダ 野菜スープ	牛乳・きな粉 若鶏のハーブチキン焼 しらす干し・ロースハム	基準食パン・揚げ油 上白糖・オリーブ油 いりごま・じゃがいも	ブロッコリー・カリフラワー 白菜・小松菜・にんじん・ゆず キャベツ・しめじ・赤ピーマン 枝豆	725kcal 34.8g
31	木	麦ごはん 魚の韓国風煮物 さつま芋と豆のサラダ みそチゲ風スープ	牛乳・さば・木綿豆腐 4種豆ミックス・みそ 豚もも肉	精白米・米粒麦・上白糖 さつまいも・ハーフマヨネーズ すりごま・ごま油・はるさめ	にんにく・しょうが・小松菜 にんじん・枝豆・コーン レモン・白菜・にら	785kcal 33.4g

★牛乳は毎日つきます。

★都合により献立を変更することがあります。