

給食献立表

令和2年7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	水	セサミトースト スープカレー ひじき入り野菜サラダ	牛乳・鶏もも肉 ウインナー・ちくわ ひじき	基準食パン・すりごま はちみつ・バター じゃがいも・サラダ油・上白糖	玉ねぎ・にんじん・しょうが・にんにく・ トマト・ピーマン・赤ピーマン・セロリ かぼちゃ・小松菜・キャベツ	749kcal 28.1g
2	木	ご飯 魚の竜田揚げ 付)粉ふきいも・トマト 夏野菜の豚汁	牛乳・すずぎ・豚もも肉 青のり・(冷)ダイスカット豆腐Fe 薄揚げ・みそ	精白米・米粒麦・かたくり粉 揚げ油・じゃがいも	しょうが・ミニトマト・玉ねぎ・なす ゴーヤ	709kcal 31.9g
3	金	冷やし中華 しゅうまい 付)じゃこピーマン パナナ	牛乳・(冷)錦糸卵・わかめ ロースハム・(冷)しゅうまい しらす干し	(冷)中華麺・上白糖・ごま油 サラダ油	もやし・きゅうり・ピーマン・玉ねぎ バナナ	722kcal 30.7g
6	月	ご飯 たららの味噌マヨネーズ焼き 付)かぼちゃのきんとん風 セタそうめん汁 フルーツカクテル	牛乳・たら・みそ (冷) 錦糸卵	精白米・米粒麦・加リハマヨ 上白糖・バター・くるみ そうめん	かぼちゃ・枝豆・にんじん 乾しいたけ・オクラ・フルーツ缶 すいか・なし・レモン果汁	736kcal 30.7g
7	火	ビビンバ もずく汁	牛乳・牛もも肉・(冷) 錦糸卵 木綿豆腐・沖縄もずく	精白米・米粒麦・サラダ油 上白糖・いりごま ごま油	しょうが・にんにく・小松菜 大豆もやし・にんじん・大根 えのきたけ	686kcal 31.2g
8	水	ミルクロール 南瓜のミートグラタン 加賀太きゅうりのスープ	牛乳・豚もも肉・大豆 シュレッドチーズ (冷)ダイスカット豆腐Fe	ミルクロール・サラダ油	かぼちゃ・しょうが・玉ねぎ 赤ピーマン・トマト缶・太きゅうり ほうれん草・乾しいたけ・にんじん	710kcal 31.7g
9	木	ご飯 ふくらぎの酢豚風炒め ごぼうのかみサラダ	牛乳・ふくらぎ ロースハム	精白米・米粒麦・揚げ油 サラダ油・かたくり粉 加リハマヨ・すりごま	玉ねぎ・乾しいたけ・ピーマン 赤ピーマン・ごぼう・切干大根・にんじん セロリ	753kcal 24.2g
10	金	夏野菜入りカレー じゃこペンサラダ ぶどう	牛乳・豚もも肉・しらす干し	精白米・米粒麦・サラダ油 オリーブ油・上白糖 いりごま	にんにく・しょうが・玉ねぎ セロリ・枝豆・トマト・かぼちゃ・なす キャベツ・小松菜・国産レモン ぶどう(デラウェア)	746kcal 28.2g
13	月	ご飯 鮭のガラムニエル 付)パブリカ・ブロッコリーとリンゴのサラダ 野菜スープ 雑穀ごはん かに玉風	牛乳・しろさけ・ロースハム ウインナー	精白米・米粒麦・薄力粉 サラダ油・バター・オリーブ油 上白糖・じゃがいも	赤ピーマン・ブロッコリー・キャベツ りんご・セロリ・にんじん・エリンギ	655kcal 30.7g
14	火	付)切干大根ナムル ワンタンスープ みかんゼリー	牛乳・卵・ずわいがに水煮 鶏ささ身・ひじき (冷)肉入わんたん	精白米・米粒麦・十六穀米 いりごま・上白糖 かたくり粉・ごま油	玉ねぎ・にんじん・乾しいたけ グリーンピース・切干大根・きゅうり もやし・にら・みかん飲料・みかん缶	716kcal 29.6g
15	水	食パン、大豆チョコクリーム チキンソテーのラタトゥイユかけ 付)キャロットラペ 豆入りスープ	牛乳・鶏むね肉 いんげん豆	ミルク食パン・マーシャルピーズ 米粉・かたくり粉・サラダ油 オリーブ油・上白糖・くるみ じゃがいも	にんにく70・ズッキーニ・なす 玉ねぎ・トマト缶・キャベツ・にんじん 甘夏缶・ブロッコリー	760kcal 33.7g
16	木	ます寿司 人参のかき揚げ 付)おひたし・とうもろこし 里芋すまし汁	牛乳・塩ます・糸かつお 鶏むね肉	精白米・上白糖・いりごま 薄力粉・揚げ油・かたくり粉 さといも	青じそ・にんじん・玉ねぎ・オクラ ほうれん草・切干大根・もやし とうもろこし・ねぎ	685kcal 27.1g
17	金	チャーシュー麺 いかの中華サラダ フルーツヨーグルト	牛乳・焼き豚・紫いか わかめ・ヨーグルト	(冷)中華麺・ごま油・上白糖	もやし・ほうれん草・にんじん 小松菜・きゅうり・バナナ・フルーツ缶	665kcal 32.1g
20	月	いわしの蒲焼き丼 冬瓜のすまし汁 デザート	牛乳・いわし あられふかし紅	精白米・米粒麦・かたくり粉 上白糖・(冷)みかんクレープ	しょうが・ねぎ・冬瓜・にんじん 小松菜	703kcal 29.5g
21	火	ご飯 ツナ入り卵焼きトマトソースかけ 付)ゆで野菜 みょうがのすまし汁	牛乳・まぐろ油漬 卵・(冷)ダイスカット豆腐Fe わかめ	精白米・米粒麦・じゃがいも サラダ油・上白糖	キャベツ・アスパラ・玉ねぎ しめじ・乾しいたけ・トマト ブロッコリー・なす・みょうが	691kcal 28.7g
22	水	胚芽ロール ポークビーンズ マセドアンサラダ 果物(なし)	牛乳・豚もも肉・いんげん豆 大豆・ロースハム	胚芽パンズ・サラダ油 バター・じゃがいも 加リハマヨ	玉ねぎ・にんじん・トマト缶 ブロッコリー・きゅうり・なし	704kcal 30.1g
27	月	ご飯 鮭の香草パン粉焼き 付)ミナポリタン・オクラ 高野豆腐とコーンのスープ	牛乳・しろさけ・ロースハム ロースハム・高野豆腐	精白米・米粒麦・パン粉 オリーブ油・スパゲティ サラダ油・米粉	にんにく・玉ねぎ・ピーマン オクラ・しめじ・ホールコーン	713kcal 31.5g
28	火	大豆入りキーマカレー 大根ツナサラダ オレンジ	牛乳・豚もも肉・大豆 まぐろ油漬・ひじき	精白米・米粒麦・サラダ油 上白糖・オリーブ油	しょうが・にんにく・玉ねぎ・トマト缶 にんじん・セロリ・赤ピーマン 枝豆・大根・きゅうり・オレンジ	743kcal 28.3g
29	水	食パン、ブルーベリージャム 魚のピザ風 付)かぼちゃサラダ・ズッキーニ ジュリエヌ(細切り)スープ	牛乳・さわら シュレッドチーズ	基準食パン・ブルーベリージャム 加リハマヨ・オリーブ油 じゃがいも	玉ねぎ・ピーマン・かぼちゃ・枝豆 ズッキーニ・にんじん・セロリ	699kcal 31.0g
30	木	麦ご飯 切干大根入りハンバーグ 付)粉ふきいも・グリーンサラダ なめこ汁	牛乳・豚ひき肉・牛ひき肉 卵・しらす干し・わかめ・みそ (冷)ダイスカット豆腐Fe	精白米・米粒麦・サラダ油 パン粉・上白糖・じゃがいも オリーブ油	玉ねぎ・切干大根・小松菜・きゅうり なめこ・青じそ	738kcal 29.3g
31	金	ソース焼きそば 海藻サラダ 杏仁豆腐	牛乳・豚もも肉・青のり むきえび・紫いか・海藻ミックス	焼きそば麺・サラダ油 いりごま・オリーブ油 ごま油・上白糖 (冷)やわらか杏仁豆腐Fe	にんじん・玉ねぎ・キャベツ ピーマン・きゅうり・ミニトマト フルーツ缶・レモン果汁	757kcal 29.3g

※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