

# 給食献立表

2019年11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	金	野菜味噌ラーメン 魚介と海藻サラダ くだものゼリー	牛乳・豚もも肉・みそ・赤みそ・むきえび・紫いか・ホイップクリーム	中華麺・サラダ油・上白糖・ごま油・いりごま・オリーブ油	生姜・にんにく・もやし・人参・コーン・にら・キャベツ・きゅうり・海藻ミックス・わかめ・ミニトマト・オレンジジュース・レモン汁	742kcal 38.1g
5	火	雑穀ごはん 高野豆腐の揚げ煮 五目きんぴら ふた汁	牛乳・高野豆腐・鶏ひき肉・豚もも肉・薄揚げ・みそ	精白米・米粒麦・十六穀米・いりごま・片栗粉・揚げ油・上白糖・花麩・サラダ油・里芋	人参・小松菜・生姜・ごぼう・いんげん・玉ねぎ・ねぎ	801kcal 31.4g
6	水	バターロール 鶏肉変わりあんからめ 盛合せサラダ 豆のスープ	牛乳・鶏むね肉・ウインナー・いんげん豆	バターロール・かたくり粉・薄力粉・サラダ油・上白糖・ごま油・バター・じゃがいも・すりごま	生姜・玉ねぎ・たけのこ・乾しいたけ・赤ピーマン・ピーマン・にんにく・ブロッコリー・人参・枝豆・キャベツ・赤ピーマン	750kcal 37.7g
7	木	麦ごはん 肉の梅香焼き いか団子と大根の煮物 揚げとキャベツのみそ汁	牛乳・鶏もも肉・イカボール・薄揚げ・みそ	精白米・米粒麦・ごま油・さといも・すりごま	梅干し・大根・グリーンピース・キャベツ・人参	695kcal 34.6g
8	金	ポパイカレー ゆで卵 大豆もやしのサラダ みかん	牛乳・鶏もも肉・卵	精白米・米粒麦・サラダ油・ごま油・いりごま	生姜・にんにく・玉ねぎ・ほうれん草・もやし・大豆もやし・人参・セロリ・コーン・みかん	771kcal 29.3g
11	月	ご飯 とんてき さんばい みそ汁	牛乳・豚肩ロース・焼かまぼこ・みそ	精白米・米粒麦・片栗粉・サラダ油・上白糖・じゃがいも	玉ねぎ・生姜・にんにく・キャベツ・人参・たけのこ・れんこん・ごぼう・乾しいたけ・ゆず・わかめ	721kcal 27.1g
12	火	雑穀ごはん 魚の幽庵焼き 里芋ごま和え 五目きんぴら すまし汁	牛乳・ふくらぎ・豚もも肉・絹ごし豆腐	精白米・米粒麦・十六穀米・いりごま・じゃがいも・さといも・サラダ油・上白糖	国産レモン・生姜・ごぼう・人参・いんげん・なめこ・ほうれん草	728kcal 33.6g
13	水	ミルク食パン（ジャム） チキンピカタ カルビーマン ビーフンソテー 青梗菜スープ	牛乳・鶏もも肉・卵・粉チーズ・むきえび	ミルク食パン・いちごジャム・薄力粉・サラダ油・ピーフン・じゃがいも・ごま油・片栗粉	赤ピーマン・黄ピーマン・キャベツ・玉ねぎ・にら・生姜・にんにく・チンゲンサイ・しめじ・人参・乾しいたけ	740kcal 35.7g
14	木	ご飯 ぶり大根 キャベツ入メンチカツ 揚げと白菜の味噌汁	牛乳・がんどぶり・糸かつお・薄揚げ・みそ	精白米・米粒麦・上白糖・いりごま・さつまいも	大根・生姜・いんげん・もやし・人参・梅干し・白菜・ねぎ	785kcal 34.8g
15	金	スパゲッティ・ミートソース ブロッコリーとくるみのサラダ コーンスープ	牛乳・豚もも肉・大豆・粉チーズ	スパゲティ・オリーブ油・サラダ油・上白糖・くるみ・米粉	生姜・にんにく・玉ねぎ・グリーンピース・キャベツ・ブロッコリー・人参・甘夏缶・コーン	775kcal 32.6g
18	月	ご飯 鶏肉の竜田揚げ ポテト味噌サラダ 小豆粥風スープ	牛乳・鶏むね肉・赤みそ・あずき・ロースハム	精白米・米粒麦・薄力粉・片栗粉・揚げ油・いりごま・じゃがいも・ハーフマヨネーズ	生姜・白菜・豆苗・梅干し・人参・コーン・グリーンピース・玉ねぎ・かぶ・赤ピーマン	750kcal 31.6g
19	火	ごぼう炊込みごはん ふくさ焼き ひじきの白和え かぶのすまし汁	牛乳・薄揚げ・木綿豆腐・かに風味かまぼこ・卵・糸かつお	精白米・米粒麦・すりごま	ごぼう・人参・枝豆・生しいたけ・いんげん・ひじき・小松菜・柿・かぶ・なめこ	703kcal 32.0g
20	水	胚芽ロール 魚のグラタン りんごのサラダ 豆のスープ	牛乳・しろさけ・シュレッドチーズ・ロースハム・ウインナー・いんげん豆	胚芽パンズ・サラダ油・米粉・パン粉・オリーブ油・上白糖・じゃがいも	玉ねぎ・ほうれん草・しめじ・キャベツ・りんご・セロリ・枝豆・ブロッコリー	802kcal 42.3g
21	木	発芽玄米ごはん 堅豆腐ステーキきのこソースかけ れんこん金平 かぼちゃみそ汁	牛乳・堅豆腐・豚もも肉・薄揚げ・みそ	精白米・発芽玄米・米粉・片栗粉・サラダ油・上白糖・ごま油・いりごま	玉ねぎ・しめじ・まいたけ・えのきたけ・乾しいたけ・生姜・れんこん・赤ピーマン・枝豆・かぼちゃ・ねぎ	749kcal 32.5g
22	金	セルフおにぎり 鶏の照り焼き 五目豆 根菜汁 野菜ジュース	牛乳・鶏もも肉・だいたい・さつまあげ	精白米・米粒麦・いりごま・じゃがいも・上白糖	生姜・ブロッコリー・人参・ごぼう・だし昆布・レトルト根菜汁・野菜生活缶	724kcal 32.3g
25	月	ご飯 魚のゆず味噌焼き 白菜のごま和え かみなり汁	牛乳・がんどぶり・みそ・ほぐしささみ・木綿豆腐	精白米・米粒麦・上白糖・さつまいも・練りごま白・さといも・サラダ油・ごま油	ゆず・白菜・人参・ひじき・ほうれん草・乾しいたけ	754kcal 34.6g
26	火	チキンライス いかメンチ 付) 織キャベツ・りんご 打ち豆入コーンスープ	牛乳・鶏もも肉・打ち豆	精白米・米粒麦・バター・サラダ油・米粉	玉ねぎ・黄ピーマン・人参・コーン・グリーンピース・マッシュルーム水煮・キャベツ・人参・りんご	770kcal 32.9g
27	水	挽肉入りチーズホットドッグ 五郎島金時と豚肉の金平風 具沢山カレー風味ミネストローネ フルーツヨーグルト	牛乳・豚もも肉・ウインナー・シュレッドチーズ・豚もも肉・ロースハム・プレーンヨーグルト	基準コッペパン・さつまいも・サラダ油・上白糖・ごま油	玉ねぎ・キャベツ・黄ピーマン・生姜・いんげん・人参・セロリ・トマト・バナナ・みかん缶	782kcal 33.9g
28	木	ご飯 具だくさん卵焼き 江戸っ子煮 にゅうめん	牛乳・鶏ひき肉・卵・だいたい・高野豆腐・牛もも肉	精白米・米粒麦・じゃがいも・サラダ油・上白糖・そうめん	生姜・にんにく・キャベツ・玉ねぎ・赤ピーマン・グリーンピース・乾しいたけ・ブロッコリー・人参・たけのこ水煮・昆布・小松菜	770kcal 32.9g
29	金	チャーシュー麺 甘エビのかき揚げ野菜あんかけ ごまプリン	牛乳・焼き豚	中華麺・ごま油・甘えびかき揚げ・片栗粉・練りごま白・上白糖・いりごま黒	もやし・キャベツ・チンゲンサイ・人参・玉ねぎ・たけのこ水煮・乾しいたけ	806kcal 32.5g

★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。