

給食献立表

令和2年8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
3	月	ご飯 とんてき 付)青菜とキャベツのお浸し イカ団子と大根の煮物	牛乳・豚肩ロース (冷) イカポールミニ	精白米・米粒麦 米粉・サラダ油 上白糖・こんにゃく	しょうが・にんにく 玉ねぎ・小松菜・キャベツ 大根・にんじん・枝豆	749kcal 32.4g
4	火	ご飯 厚揚げと千石豆の煮物 夏野菜の豚汁 すいか	牛乳・厚揚げ 豚もも肉・みそ	精白米・米粒麦 じゃがいも・上白糖	千石豆・にんじん 乾しいたけ・しょうが・なす しめじ・オクラ かぼちゃ・みょうが・すいか	700kcal 29.7g
5	水	キャロットパン ツナ入りポテトグラタン 豆入り青梗菜スープ	牛乳・鶏もも肉 まぐろ油漬け シュレッドチーズ ロースハム いんげん豆	キャロットパン じゃがいも・サラダ油 米粉・パン粉	にんじん・玉ねぎ ほうれん草・チンゲンサイ 大根・赤ピーマン セロリ	774kcal 34.6g
6	木	金時草のまぜ寿司 さばの山椒焼き 付) 里芋青のり和え、人参 なめこ汁	牛乳・(冷) 錦糸卵 さば・青のり粉 (冷)ダイスカット豆腐Fe みそ	精白米・上白糖 さといも	金時草・さやいんげん しょうが・にんじん なめこ・オクラ・大根	734kcal 31.3g
7	金	エビフライカレー もやしのナムル グレーゼリー	牛乳・豚もも肉 ちくわ	精白米・米粒麦 サラダ油 (冷)えびフライ 揚げ油・ごま油 いりごま (冷)グレーゼリーFe	玉ねぎ・にんじん 枝豆・にんにく・しょうが キャベツ・もやし・きゅうり コーン	841kcal 27.1g
24	月	ご飯 ハンバーグ 付)甘夏入り野菜サラダ ちくわ入りみそ汁	牛乳・牛もも肉 豚もも肉・卵 ちくわ・みそ	精白米・米粒麦 パン粉・バター 上白糖・オリーブ油 くるみ	玉ねぎ・にんじん マッシュルーム・ブロッコリー きゅうり・甘夏缶・レモン果汁 チンゲンサイ・しめじ	717kcal 31.3g
25	火	中華丼 焼き餃子 付) ゆかり和え ももゼリー	牛乳・豚もも肉 むきえび・紫いか (冷)学給ぎょうざ	精白米・米粒麦 サラダ油・ごま油 かたくり粉 (冷)ピーチフレッシュ	しょうが・にんにく・白菜 にんじん・チンゲンサイ 乾しいたけ・グリーンピース きゅうり・キャベツ	752kcal 30.1g
26	水	ミルク食パン、いちごジャム スパニッシュオムレツ 付)ブロッコリーとエビのサラダ かぼちゃスープ	牛乳・卵・ウインナー むきえび	ミルク食パン いちごジャム じゃがいも・バター オリーブ油・上白糖 米粉	玉ねぎ・にんじん・いんげん ブロッコリー・コーン キャベツ・かぼちゃ	775kcal 33.2g
27	木	ご飯 あじの南蛮漬け 付)青菜のくるみ和え 筑前煮 バナナ	牛乳・あじ・鶏もも肉	精白米・米粒麦 かたくり粉・米粉 揚げ油・上白糖 くるみ・こんにゃく サラダ油・ごま油	しょうが・玉ねぎ 赤ピーマン・小松菜・もやし れんこん・にんじん 乾しいたけ・枝豆・バナナ	743kcal 32.0g
28	金	焼きうどん ししゃもフライ 付) 五色なます フルーツヨーグルト	牛乳・豚もも肉 赤巻さかまぼこ 糸かつお・ロースハム プレーンヨーグルト	ゆでうどん・サラダ油 (冷)子持ちししゃもフライ 揚げ油・いりごま ナタデココ	キャベツ・玉ねぎ・にんじん 小松菜・乾しいたけ にんにく・しょうが きゅうり・切干大根 刻み昆布・バナナ フルーツ缶	726kcal 31.8g

※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