

給食献立表

令和2年9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	麦ごはん スープカレー 豆とひじきのツナサラダ 果物	牛乳・鶏もも肉 ウインナー・(冷)4種豆ミックス まぐろ油漬け・ひじき	精白米・米粒麦・じゃがいも サラダ油・上白糖 オリーブ油	玉ねぎ・にんじん・しょうが にんにく・ピーマン・赤ピーマン セロリ・かぼちゃ・キャベツ・なし	719kcal 26.4g
2	水	バターロール 魚のムニエル(外付けに添え付)アボカドとエビのサラダ カレースープ	牛乳・たら・むきえび ベーコン	バターロール・薄力粉 バター・オリーブ油 上白糖・マカロニ	なす・玉ねぎ・トマト ブロッコリー・コーン・キャベツ にんじん・しめじ	690kcal 35.1g
3	木	味噌カツ丼 豆腐と大根のみそ汁 野菜と果物のゼリー	牛乳・豚肩ロース・卵 赤みそ・(冷)ダイスカット豆腐Fe みそ	精白米・米粒麦・薄力粉 パン粉・揚げ油・上白糖 いりごま (冷)野菜と果物のゼリー	キャベツ・大根・チンゲンサイ にんじん	839kcal 29.6g
4	金	きつねうどん 鶏のバーベキューソース 付)はりはり漬 フルーツポンチ	牛乳・いなり揚げ・わかめ (冷)若鶏のバーベキューソース焼 昆布	(冷)うどん・上白糖 いりごま・グラニュー糖	ねぎ・切干大根・きゅうり・にんじん バナナ・みかん缶・黄桃缶・なし レモン果汁	740kcal 30.5g
7	月	ご飯 青椒肉絲 いか団子と春雨のスープ りんごゼリー	牛乳・牛もも肉 (冷)イカボールミニ	精白米・米粒麦・サラダ油 ごま油・上白糖・かたくり粉 はるさめ・いりごま (冷)青森県産りんごゼリー	ピーマン・赤ピーマン・玉ねぎ にんじん・ねぎ・にんにく しょうが・ほうれん草	705kcal 29.6g
8	火	さつま芋ご飯 鶏肉の梅香焼き 付)ゆでアスパラ、白菜ときのこの煮浸し けんちん汁	牛乳・鶏もも肉・木綿豆腐 薄揚げ	精白米・さつまいも いりごま・ごま油・薄力粉 こんにゃく	梅干し自校産・しょうが グリーンアスパラ・白菜 えのきたけ・しめじ・大根 ごぼう・にんじん・ねぎ	726kcal 32.4g
9	水	ミルク食パン、イチゴジャム ミートローフ 付)人参グラッセ、フェットチーネ 野菜スープ	牛乳・牛ひき肉・豚ひき肉 牛乳・卵	ミルク食パン・いちごジャム パン粉・サラダ油・バター 上白糖・オリーブ油 ほうれん草フェットチーネ	玉ねぎ・コーン・枝豆・にんじん キャベツ・しめじ	741kcal 29.6g
10	木	麦ごはん 魚のゴマ焼き 蓮根の梅肉和え 豚汁 かぼちゃプリン	牛乳・さんま・糸かつお 豚もも肉・みそ	精白米・米粒麦・いりごま さといも・こんにゃく (冷)石川県産かぼちゃプリン	れんこん・梅干し自校産 しょうが・白菜・にんじん・ねぎ	787kcal 30.4g
11	金	夏野菜カレーライス 卵サラダ 果物	牛乳・鶏もも肉 (冷)厚焼き卵ダイス	精白米・米粒麦・サラダ油 オリーブ油・じゃがいも カリ-ハーブマヨ	にんにく・しょうが・玉ねぎ セロリ・トマト・なす・かぼちゃ ししとうがらし・きゅうり にんじん・バナナ	802kcal 26.0g
14	月	ご飯 治部煮 なめこ汁 果物	牛乳・鶏もも肉・みそ (冷)ダイスカット豆腐Fe	精白米・米粒麦・薄力粉 すだれ麩・上白糖 さといも	にんじん・乾しいたけ・ほうれん草 なめこ・ねぎ・ぶどう	670kcal 32.8g
15	火	ロコモコ丼 かぼちゃサラダ 洋梨ゼリー	牛乳・卵 (冷)スクールハンバーグ	精白米・米粒麦・上白糖 カリ-ハーブマヨ (冷)洋梨ゼリー	トマト・キャベツ・赤ピーマン ピーマン・かぼちゃ・きゅうり 枝豆	817kcal 31.0g
16	水	ミルクロール 魚の香草パン粉焼き 付)カラフルピーマン、グリーンサラダ コーンスープ	牛乳・ふくらぎ	ミルクロール・パン粉 サラダ油・バター・上白糖 オリーブ油・米粉	パセリ・赤ピーマン・黄ピーマン ブロッコリー・キャベツ・コーン 玉ねぎ	775kcal 34.0g
17	木	ご飯 油淋鶏 付)茹でキャベツ 白菜のクリーム煮	牛乳・鶏もも肉・ベーコン むきえび・牛乳	精白米・米粒麦・薄力粉 揚げ油・上白糖・ごま油 米粉	ねぎ・キャベツ・にんじん・白菜 チンゲンサイ	694kcal 31.7g
18	金	和風きのこパスタ 豆とトマトのスープ シュークリーム	牛乳・ロースハム ウインナー・大豆	スパゲティ・オリーブ油 バター (冷)ババロアシュークリーム	小松菜・しめじ・まいたけ 乾しいたけ・えのきたけ・にんにく 枝豆・玉ねぎ・セロリ・トマト	754kcal 30.2g
23	水	胚芽食パン、りんごジャム 魚のピザ風 付)ひじき入りサラダ ジュリエンスープ	牛乳・しろさけ シュレッドチーズ・ひじき ロースハム	胚芽食パン・りんごジャム 上白糖・オリーブ油 じゃがいも	玉ねぎ・赤ピーマン ピーマン・キャベツ・小松菜 にんじん・セロリ	682kcal 37.0g
24	木	雑穀ごはん 揚げ出し豆腐野菜あんかけ 付)金糸瓜の浸し かぼちゃのみそ汁	牛乳・木綿豆腐・豚もも肉 みそ	精白米・米粒麦・十六穀米 いりごま・かたくり粉 薄力粉・揚げ油・上白糖 花麩	玉ねぎ・小松菜・乾しいたけ そうめんかぼちゃ(金糸瓜) もやし・水菜・かぼちゃ・ほうれん草 花麩	711kcal 27.6g
25	金	坦担麵 焼き餃子 キャベツのしらす和え フルーツヨーグルト	牛乳・豚もも肉・赤みそ (冷)学給ぎょうぎ・しらす干し ヨーグルト	(冷)中華麵・上白糖・ごま油 サラダ油・いりごま	ねぎ・しょうが・にんにく チンゲンサイ・キャベツ・にんじん バナナ・みかん缶・黄桃缶・パイン缶	740kcal 36.1g
28	月	ご飯 魚のねぎみそ焼き 付) さつま芋、小松菜ごま和え 鶏ごぼうすまし汁	牛乳・ふくらぎ・みそ 鶏むね肉	精白米・米粒麦・ごま油 さつまいも・すりごま かたくり粉	ねぎ・しょうが・小松菜・もやし にんじん・大根・ごぼう・しめじ いんげん	710kcal 32.7g
29	火	ビビンバ 豆腐のスープ 果物	牛乳・牛もも肉 (冷) 錦糸卵 木綿豆腐	精白米・米粒麦・サラダ油 上白糖・いりごま ごま油・かたくり粉	しょうが・にんにく・小松菜 大豆もやし・ぜんまい水煮 にんじん・玉ねぎ・チンゲンサイ・バナナ	799kcal 32.7g
30	水	キャロットパン マカロニグラタン ミネストローネ	牛乳・鶏むね肉・牛乳 シュレッドチーズ・ウインナー	キャロットパン・マカロニ サラダ油・米粉・じゃがいも 上白糖	にんじん・玉ねぎ マッシュルーム水煮 ブロッコリー・セロリ・トマト	722kcal 32.2g

※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