

給食献立表

2019年12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
2	月	ご飯 魚のゴマパン粉焼き スイートポテトサラダ 豆乳みそ汁	牛乳・たら・4種豆ミックス みそ・薄揚げ・調製豆乳	精白米・米粒麦・パン粉 いりごま・上白糖・さつまいも かりーハーフマヨ	白菜・にんじん・枝豆 コーン・大根・乾しいたけ ほうれん草	721kcal 30.6g
3	火	中島菜飯 ふくさ焼き 根菜のかす汁 りんご	牛乳・木綿豆腐 かに風味かまぼこ・卵 豚もも肉・みそ	精白米・米粒麦・いりごま じゃがいも	中島菜飯の素・生しいたけ いんげん・にんじん・しょうが 大根・ごぼう・ねぎ・りんご	719kcal 31.5g
4	水	キャロットパン ミートローフ ポテトサラダ 豆入りスープ	牛乳・牛ひき肉・豚ひき肉 大豆・卵・ロースハム・ 4種豆ミックス	キャロットパン・サラダ油・ パン粉・じゃがいも・ かりーハーフマヨ	玉ねぎ・ブロッコリー・キャベツ にんじん・コーン・グリーンピース 枝豆	765kcal 32.9g
5	木	雑穀ご飯 高野豆腐の揚げ煮 五目きんぴら ぶた汁	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 かたくり粉・揚げ油・上白糖 花麩・サラダ油・いりごま ごま油・じゃがいも	にんじん・小松菜・しょうが ごぼう・いんげん 玉ねぎ・ねぎ	801kcal 32.0g
6	金	ソース焼きそば いかと海藻サラダ 野菜と果物のゼリー	牛乳・豚もも肉・紫いか ホイップクリーム	焼きそば麺・サラダ油 いりごま・ごま油・上白糖	にんじん・玉ねぎ・キャベツ・ピーマン 青のり粉・ブロッコリー・赤ピーマン 海藻ミックス・野菜生活ジュース	702kcal 26.8g
9	月	ご飯 切干大根ハンバーグ グリーンサラダ 打ち豆汁	牛乳・豚ひき肉・牛ひき肉 卵・しらす干し・打ち豆 みそ	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・キャベツ ブロッコリー・いんげん・コーン 大根・ほうれん草・にんじん	757kcal 30.5g
10	火	三色丼(鮭卵青菜) 春雨サラダ 大根のみそ汁	牛乳・しらすけ・卵 ロースハム・焼き豆腐・みそ	精白米・米粒麦・はるさめ 上白糖・ごま油・いりごま	しょうが・小松菜・もやし いんげん・ひじき・大根 にんじん・ねぎ	659kcal 31.3g
11	水	バターロール タンドリーチキン りんごサラダ コーンスープ	牛乳・鶏むね肉 プレーンヨーグルト	バターロール・スパゲティ オリーブ油・上白糖・米粉	玉ねぎ・しょうが・にんにく ブロッコリー・キャベツ・りんご セロリ・干しぶどう・コーン	708kcal 34.1g
12	木	麦ご飯 豚肉ねぎみそ焼き 車麩のからし和え 揚げとキャベツのみそ汁	牛乳・豚肩ロース・赤みそ みそ・薄揚げ	精白米・米粒麦・ごま油・ さつまいも・車麩	ねぎ・しょうが・いんげん 小松菜・にんじん・キャベツ しめじ	711kcal 30.6g
13	金	ハヤシライス じゃこレモンサラダ フルーツクリーム和え	牛乳・牛もも肉・しらす干し 生クリーム プレーンヨーグルト	精白米・米粒麦・サラダ油 バター・オリーブ油・上白糖 いりごま	にんにく・しょうが・玉ねぎ エリンギ・グリーンピース キャベツ・小松菜・国産レモン バナナ・黄桃缶・甘夏缶	761kcal 27.4g
16	月	ご飯 麻婆豆腐 白菜の中華和え 卵のスープ	牛乳・絹ごし豆腐・豚もも肉 赤みそ・卵	精白米・米粒麦・サラダ油・ 上白糖・ごま油・かたくり粉 いりごま・はるさめ	玉ねぎ・赤ピーマン 黄ピーマン・しょうが・にんにく 白菜・にんじん・もやし・小松菜	722kcal 29.3g
17	火	雑穀ご飯 具だくさん卵焼き 根菜のごま味噌和え かぶのすまし汁	牛乳・鶏ひき肉・卵 みそ・あられふかし紅	精白米・米粒麦・十六穀米 ごま・じゃがいも サラダ油・さといも・上白糖	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 乾しいたけ・いんげん・にんじん れんこん・かぶ	715kcal 28.6g
18	水	ツナピザトースト 4種豆サラダ じゃがいもスープ バナナ	牛乳・まぐろ油漬け シュレッドチーズ・ロースハム 4種豆ミックス・ウインナー	ミルク食パン・かりーハーフマヨ オリーブ油・上白糖・ じゃがいも	玉ねぎ・赤ピーマン・黄ピーマン 枝豆・ブロッコリー・キャベツ にんじん・バナナ	724kcal 28.2g
19	木	ご飯 魚のゆず味噌焼き 南瓜のいとこ煮 玉ねぎと揚げのみそ汁	牛乳・がんどぶり・みそ あずき・厚揚げ	精白米・米粒麦・上白糖	ゆず・春菊・白菜・かぼちゃ 玉ねぎ・にんじん	749kcal 32.6g
20	金	きつねうどん ミートボールの甘辛煮 みかん	牛乳・いなり揚げ ミートボール	うどん・上白糖 サラダ油・かたくり粉	ねぎ・わかめ・玉ねぎ・にんじん ブロッコリー・にんにく しょうが・グリーンピース・みかん	734kcal 29.7g
23	月	チキンライス ハンバーグ ポテトサラダ 野菜スープ クリスマスデザート	牛乳・鶏むね肉・ ハンバーグ	精白米・米粒麦・サラダ油 バター・じゃがいも かりーハーフマヨ・クリスマスデザート	玉ねぎ・にんじん・ピーマン ブロッコリー・ミニトマト きゅうり・コーン・セロリ	819kcal 29.4g

★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。