

# 給食献立表

令和2年10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	木	栗ご飯 魚の照焼き 付)枝豆、錦糸和え かぶのみそ汁 手作りお月見ゼリー	牛乳・ぶり・(冷) 錦糸卵 あられふかし紅・みそ	精白米・むぎ粟・いりごま・上白糖	しょうが・枝豆・もやし・にんじん ほうれん草・かぶ・あんず缶 ぶどうジュース	825kcal 34.7g
2	金	スパゲッティ・ミートソース 大根シラスサラダ コーンスープ	牛乳・豚もも肉・大豆 粉チーズ・しらす干し 刻み昆布	スパゲティ・オリーブ油・サラダ油 ごま油・上白糖・いりごま・米粉	しょうが・にんにく・トマト 玉ねぎ・エリンギ・グリーンピース 大根・きゅうり・にんじん・コーン	757kcal 35.9g
5	月	ご飯 揚げ魚の甘酢あんかけ 付)フライドポテト、ゆで野菜 白菜すまし汁	牛乳・さば・あられふかし紅	精白米・米粒麦・かたくり粉 揚げ油・じゃがいも	しょうが・にんじん・玉ねぎ 乾しいたけ・ブロッコリー 白菜・ほうれん草	740kcal 29.4g
6	火	親子丼 ダブルいもサラダ 果物(バナナ)	牛乳・鶏もも肉・卵	精白米・米粒麦・上白糖・かたくり粉 さつまいも・じゃがいも・かり-ハ-マヨ	しょうが・玉ねぎ・にんじん グリーンピース・きゅうり・バナナ	747kcal 29.7g
7	水	食パン、イチゴジャム なすのミートグラタン ひじきとしらすのサラダ きのごスープ	牛乳・牛ひき肉 シュレッドチーズ・しらす干し	基準食パン・いちごジャム・マカロニ パン粉・サラダ油・オリーブ油 上白糖・いりごま	なす・玉ねぎ・トマト・ピーマン・キャベツ 小松菜・ひじき・にんじん・しめじ えのきたけ・乾しいたけ	722kcal 29.5g
8	木	ご飯 魚の西京焼き 付)かぼちゃと豆のサラダ、お浸し なめこ汁	牛乳・しろさけ・白みそ みそ	精白米・米粒麦・上白糖 かり-ハ-マヨ・すりごま・さといも	かぼちゃ・玉ねぎ・枝豆・小松菜 ほうれん草・にんじん・なめこ	685kcal 32.8g
9	金	キーマカレー もやしのナムル 手作りりんごゼリー	牛乳・豚もも肉・大豆 (冷) 錦糸卵・ロースハム 刻み昆布・ホイップクリーム	精白米・米粒麦・サラダ油・上白糖 ごま油	しょうが・にんにく・玉ねぎ・にんじん セロリ・赤ピーマン・トマト・枝豆 もやし・小松菜・りんご飲料	814kcal 29.9g
12	月	ご飯 魚の石垣焼き 付)ゆで野菜、春雨のソテー 異汁風	牛乳・あじ・豚もも肉 大豆・みそ	精白米・米粒麦・いりごま黒 いりごま・ごま油・さつまいも はるさめ・サラダ油・さといも	しょうが・にんにく・もやし チンゲンサイ・にんじん 乾しいたけ・白菜	714kcal 34.3g
13	火	じゃこ入りチャーハン 切干大根中華和え 里芋入りもずくスープ	牛乳・豚もも肉・卵 鶏ささみ・しらす干し 沖繩もずく	精白米・米粒麦・サラダ油 ごま油・いりごま・上白糖・さといも	しょうが・にんにく・玉ねぎ 赤ピーマン・乾しいたけ・グリーンピース 切干大根・きゅうり・にんじん・しめじ	711kcal 31.2g
14	水	ミルク食パン(ジャム) 鮭の豆乳シチュー ごぼうのかみサラダ 野菜と果物のゼリー	牛乳・しろさけ・調製豆乳 鶏ささみ	ミルク食パン・りんごジャム 薄力粉・じゃがいも・サラダ油 米粉・バター・かり-ハ-マヨ・ごま (冷)野菜と果物のゼリー-50	しょうが・玉ねぎ・にんじん・しめじ グリーンピース・ごぼう・切干大根 セロリ	753kcal 32.9g
15	木	ご飯 肉の梅香焼き 付)蓮根のごまあえ いか団子と里芋煮	牛乳・鶏もも肉 (冷) イカボール	精白米・米粒麦・ごま油・すりごま さといも	梅干し自校産・れんこん にんじん・しょうが・グリーンピース	657kcal 31.5g
16	金	卵うどん おからツナサラダ フルーツクリーム和え	牛乳・鶏もも肉・卵 おから・まぐろ油漬け 生クリーム・プレーンヨーグルト	(冷)うどん・かたくり粉・上白糖 かり-ハ-マヨ	玉ねぎ・乾しいたけ・ほうれん草 キャベツ・赤ピーマン・枝豆 バナナ・甘夏缶・黄桃缶	769kcal 32.6g
19	月	ご飯 麻婆豆腐 ひじき入り中華サラダ 果物(かき)	牛乳・木綿豆腐・豚もも肉 赤みそ・ロースハム (冷) 錦糸卵	精白米・米粒麦・サラダ油・上白糖 ごま油・かたくり粉・はるさめ いりごま	ねぎ・しょうが・にんにく 赤ピーマン・きゅうり にんじん・ひじき・柿	732kcal 30.4g
20	火	チキンライス いかメンチ 付)織キャベツ 打ち豆入コーンスープ	牛乳・鶏むね肉・打ち豆 (冷)いかメンチ	精白米・米粒麦・バター・サラダ油 米粉	玉ねぎ・にんじん・コーン・エリンギ グリーンピース・キャベツ	754kcal 30.9g
21	水	バターロール チリコンカン アロココリとチーズのサラダ ぶどうゼリー	牛乳・豚もも肉・だいず 4種豆ミックス・ダイスチーズ	バターロール・じゃがいも・上白糖 オリーブ油・(冷)かつゼリー・ぶどう	しょうが・にんにく・玉ねぎ・トマト にんじん・ブロッコリー・コーン キャベツ・みかん缶・黄桃缶・パイン缶	789kcal 34.7g
22	木	雑穀ごはん 鶏肉のレモン醤油焼き 付)蓮根サラダ、ゆで野菜 タイピーエン	牛乳・鶏もも肉・豚もも肉 むぎえび・紫いか短冊 うずら卵	精白米・米粒麦・十六穀米 いりごま白・サラダ油・かり-ハ-マヨ 上白糖・ごま油・はるさめ	国産レモン・ブロッコリー・れんこん にんじん・コーン・しょうが・白菜 たけのこ水煮・にら・乾しいたけ	712kcal 35.4g
23	金	あんかけ焼きそば たこやき 付)ゆかり和え フルーツポンチ	牛乳・豚もも肉・青のり粉	焼きそば麺・サラダ油・ごま油 かたくり粉・いりごま・(冷)たこやき かり-ハ-マヨ・(冷)マスカットゼリー	しょうが・キャベツ・もやし・玉ねぎ にんじん・ピーマン・白菜・パイン缶 りんご・バナナ・レモン果汁	746kcal 27.4g
24	土	盲学校特製手作り弁当 乳酸菌飲料				
27	火	わかめしらすご飯 魚のゆず味噌焼き 付)さつまいも、白菜ごま和え かみなり汁	牛乳・炊き込みわかめ がんどぶり・みそ・ひじき 鶏ささみ・木綿豆腐	精白米・米粒麦・いりごま 上白糖・さつまいも・練りごま こんにゃく・ごま油	ゆず・白菜・にんじん・大根 ほうれん草・乾しいたけ	739kcal 34.5g
28	水	ミルクロール 鶏肉のアーモンドからめ 付)じゃこゆずサラダ 野菜スープ	牛乳・鶏もも肉・しらす干し ロースハム	ミルクロール・薄力粉・上白糖・バター アーモンドダイス・サラダ油 いりごま・じゃがいも	白菜・小松菜・にんじん・ゆず キャベツ・しめじ・赤ピーマン・枝豆	656kcal 33.3g
29	木	麦ごはん 鮭のもみじ焼き 付)里芋ごま和え ミニカレーうどん	牛乳・しろさけ・薄揚げ 豚もも肉	精白米・米粒麦・かり-ハ-マヨ さといも・すりごま・(冷)うどん かたくり粉	にんじん・ブロッコリー しょうが・ねぎ・乾しいたけ	758kcal 36.5g
30	金	野菜味噌ラーメン 魚介と海藻サラダ オレンジゼリー	牛乳・豚もも肉・みそ 赤みそ・むぎえび・紫いか 海藻ミックス・ホイップクリーム	(冷)中華麺・サラダ油・上白糖 ごま油・オリーブ油・いりごま	しょうが・にんにく・もやし・にんじん コーン・にら・キャベツ・きゅうり ミニトマト・オレンジ飲料	723kcal 34.5g