

# 給食献立表

令和2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
2	月	麦ごはん 鶏の照り焼き 里芋ごままぶし 大根と揚げの煮物 キャベツのみそ汁	牛乳・鶏もも肉・厚揚げ さつまあげ・みそ	精白米・米粒麦・さといも すりごま	しょうが・大根・にんじん グリーンピース・キャベツ	661kcal 32.2g
4	水	食パン(チョコ大豆) タンドリーチキン ゆで野菜 小松菜のチーズサラダ 豆のスープ	牛乳・鶏むね肉 プレーンヨーグルト ダイスチーズ・ウインナー 4種豆ミックス	基準食パン・マーシャルビーンズ じゃがいも・オリーブ油	にんにく・ブロッコリー・キャベツ 小松菜・枝豆・赤ピーマン	774kcal 40.5g
5	木	雑穀ごはん 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・いりごま かたくり粉・揚げ油・上白糖・花魁 こんにゃく・ごま油・さといも	にんじん・小松菜・しょうが ごぼう・いんげん・玉ねぎ・ねぎ	806kcal 31.5g
6	金	カレーライスゆで卵添え 大豆もやしのサラダ 手作りオレンジゼリー	牛乳・豚もも肉・卵	精白米・米粒麦・じゃがいも サラダ油・ごま油・いりごま 上白糖	しょうが・にんにく・玉ねぎ にんじん・トマト缶・枝豆・もやし 大豆もやし・セロリ・コーン オレンジ飲料・みかん缶	843kcal 31.5g
9	月	ご飯 鶏肉の竜田揚げ 白菜のゆかり和え みそポテトサラダ 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・上白糖・かたくり粉 揚げ油・いりごま・じゃがいも かりーハーブマヨ	しょうが・白菜・トウモロコシ にんじん・コーン・グリーンピース 玉ねぎ・かぶ・赤ピーマン	722kcal 30.8g
10	火	レタスチャーハン 甘エビのかき揚げ中華あんかけ 卵のスープ	牛乳・豚もも肉 かに風味かまぼこ・卵	精白米・米粒麦・いりごま ごま油・(冷)甘えびかき揚げ 上白糖・かたくり粉・はるさめ	にんにく・しょうが・ねぎ 赤ピーマン・乾しいたけ・レタス もやし・玉ねぎ・にんじん・小松菜	739kcal 26.2g
11	水	バターロール 魚のグラタン りんごのサラダ 野菜スープ	牛乳・しろさけ・シュレッドチーズ ロースハム・ウインナー (冷)4種豆ミックス	バターロール・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	764kcal 36.5g
12	木	ご飯 ぶり大根 キャベツ入メンチカツ 梅肉あえ 揚げと青菜の味噌汁	牛乳・がんどぶり (冷)スクールミンチカツ 糸かつお・薄揚げ・みそ	精白米・米粒麦・上白糖 サラダ油・いりごま	大根・しょうが・いんげん もやし・にんじん・梅干し 小松菜・白菜・ねぎ	751kcal 33.3g
13	金	かやくうどん 野菜入り肉団子 せんキャベツ ごまプリン	牛乳・焼かまぼこ 鶏もも肉・薄揚げ (冷)野菜いろいろ肉団子	(冷)うどん・上白糖・練りごま いりごま	にんじん・ねぎ・乾しいたけ キャベツ	746kcal 33.8g
16	月	雑穀ごはん 鮭の幽庵焼き 里芋青のり和え 人参とこんにゃくの 金平 すまし汁(豆腐ときこのこ)	牛乳・しろさけ・豚もも肉 絹ごし豆腐	精白米・米粒麦・十六穀米 いりごま・さといも・こんにゃく サラダ油・上白糖	ゆず・青のり粉・しょうが・にんじん なめこ・ほうれん草	634kcal 34.0g
17	火	能登牛のカラフル牛丼 酢れんこん 白菜の塩こうじ汁	牛乳・牛もも肉(能登牛) (冷)イカボールミニ・みそ	精白米・米粒麦・上白糖 こんにゃく・白麹漬の素	しょうが・玉ねぎ・赤ピーマン 黄ピーマン・小松菜・れんこん 白菜・にんじん・ねぎ	710kcal 28.8g
18	水	ミルク食パン いちごジャム チキンピカタ カラビマン えびともやしのソテー 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・じゃがいも ごま油・かたくり粉	赤ピーマン・黄ピーマン・もやし キャベツ・玉ねぎ・にら・しょうが にんにく・チンゲンサイ・しめじ にんじん・乾しいたけ	700kcal 35.5g
19	木	雑穀ごはん 豆腐ステーキきのこソースかけ 金平ごぼう かぼちゃのみそ汁	牛乳・かた豆腐・豚もも肉 薄揚げ・みそ	精白米・米粒麦・十六穀米 いりごま・米粉・かたくり粉 サラダ油・上白糖・こんにゃく ごま油	玉ねぎ・しめじ・まいたけ えのきたけ・乾しいたけ しょうが・ごぼう・赤ピーマン かぼちゃ・ねぎ	741kcal 31.6g
20	金	スパゲッティ・ミートソース ブロッコリーとしらすのサラダ コーンスープ	牛乳・豚もも肉・大豆 粉チーズ・しらす干し	オリーブ油・サラダ油・上白糖 米粉	しょうが・にんにく・玉ねぎ トマト缶・グリーンピース・キャベツ ブロッコリー・にんじん・コーン	744kcal 33.4g
24	火	ご飯 魚の石垣焼き(あじ) なます 江戸っ子煮 にゅうめん	牛乳・あじ・大豆 高野豆腐・牛もも肉・昆布	精白米・米粒麦・いりごま ごま油・サラダ油・上白糖 こんにゃく・そうめん	しょうが・大根・にんじん ゆず・ほうれん草	688kcal 35.0g
25	水	ミルクロール スパニッシュオムレツ フェットチーネ 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	ミルクロール・じゃがいも バター・上白糖・オリーブ油 マカロニ・米粉	玉ねぎ・にんじん・いんげん トマト缶・ブロッコリー・コーン キャベツ・かぼちゃ	841kcal 34.8g
26	木	ハンバーグキーマカレー もやしのナムル りんご	牛乳・豚もも肉・大豆 (冷)スクールハンバーグ (冷)錦糸卵・ロースハム・昆布	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	818kcal 33.3g
27	金	チャーシュー麺 鉄人サラダ フルーツ豆乳杏仁	牛乳・焼き豚・ひじき	(冷)中華麺・サラダ油・ごま油 上白糖 (冷)やわらか杏仁豆腐Fe	もやし・キャベツ・チンゲンサイ にんじん・小松菜・コーン・りんご パイナップル・黄桃缶	685kcal 25.9g
30	月	ご飯 魚のゴマパン粉焼き 白菜おひたし 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 かりーハーブマヨ	白菜・にんじん・枝豆 コーン・大根・しめじ ほうれん草	720kcal 31.2g

※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