

給食献立表

令和2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 たんぱく質
1	火	中島菜飯 ふくさ焼き ゆで野菜 根菜のかす汁 果物	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・ごま じゃがいも・こんにゃく	中島菜飯の素・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	724kcal 31.3g
2	水	食パン(ジャム) チキンピカタ ミニポリタン ゆで野菜 りんごのサラダ コーンスープ	牛乳・鶏もも肉・卵 粉チーズ	基準食パン ブルーベリージャム・薄力粉 スバゲティ・オリーブ油 上白糖・米粉	玉ねぎ・ブロッコリー・キャベツ りんご・セロリ・干しぶどう コーン	745kcal 33.3g
3	木	麦ごはん 磯辺揚げ ゆで野菜 五目きんぴら ぶた汁	牛乳・干ししゃも・ちくわ 青のり粉・卵・鶏ひき肉 豚もも肉・薄揚げ・みそ	精白米・米粒麦・薄力粉 揚げ油・サラダ油・上白糖 ごま・ごま油・じゃがいも こんにゃく	ブロッコリー・しょうが・ごぼう にんじん・いんげん・玉ねぎ・ねぎ	776kcal 29.8g
4	金	ソース焼きそば いかと海藻サラダ 手作り野菜果物ゼリー	牛乳・豚もも肉・青のり粉 紫いか・わかめ ホイップクリーム	焼きそば麺・サラダ油 ごま油・上白糖	にんじん・玉ねぎ・キャベツ ピーマン・ブロッコリー 赤ピーマン・野菜生活ジュース	692kcal 26.8g
7	月	ご飯 蓮根入りハンバーグ 粉ふきいも グリーンサラダ 打ち豆汁	牛乳・牛ひき肉・豚ひき肉 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・れんこん・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	763kcal 30.6g
8	火	レタスチャーハン 焼きょうざ 大豆もやしナムル 大根の中華スープ	牛乳・豚もも肉・卵 (冷)学給ぎょうざ・豚もも肉	精白米・米粒麦・サラダ油 ごま油・ごま	にんにく・しょうが・ねぎ 赤ピーマン・乾しいたけ レタス・大豆もやし・もやし・小松菜 大根・にんじん・いんげん・しめじ	757kcal 29.2g
9	水	きなこ揚げパン 鶏の照り焼き 4種豆のサラダ じゃがいもスープ 果物	牛乳・きな粉・鶏もも肉 ロースハム・4種豆ミックス ウインナー	基準コッペパン・揚げ油 上白糖・オリーブ油 じゃがいも	しょうが・枝豆・ブロッコリー キャベツ・にんじん・セロリ バナナ	733kcal 35.3g
10	木	麦ごはん 魚の味噌マヨ焼き さつまいも いんげん 車麩のおひたし 揚げとキャベツのみそ汁	牛乳・たら・みそ 薄揚げ	精白米・米粒麦・加リ-ハ-マヨ 上白糖・すりごま・さつまいも 車麩	いんげん・小松菜・にんじん キャベツ・しめじ	646kcal 31.2g
11	金	ナン キーマカレー じゃこレモンサラダ フルーツヨーグルト	牛乳・豚もも肉 大豆・しらす干し プレーンヨーグルト	(冷)ナン・サラダ油 オリーブ油・上白糖 ごま	しょうが・にんにく・玉ねぎ にんじん・セロリ・赤ピーマン 枝豆・トマト缶・キャベツ・小松菜 国産レモン・バナナ・りんご みかん缶・黄桃缶・パイ缶	716kcal 35.3g
14	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 ごま・はるさめ	玉ねぎ・赤ピーマン しょうが・にんにく白菜 にんじん・もやし・小松菜	723kcal 29.2g
15	火	そばろきんぴら丼 さばのパン粉焼き じゃが芋チーズ かけ キムチスープ コーヒーゼリー	牛乳・鶏ひき肉・さば 粉チーズ・豚もも肉 木綿豆腐・わかめ・みそ ホイップクリーム	精白米・米粒麦・こんにゃく 上白糖・ごま・サラダ油 ごま油・パン粉 じゃがいも	ごぼう・しめじ・にんじん・しょうが 白菜・ねぎ・国産白菜キムチ	853kcal 32.0g
16	水	バターロール チリコンカン ブロッコリーとチーズのサラダ りんごゼリー	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	しょうが・にんにく・玉ねぎ にんじん・トマト缶・ブロッコリー コーン・キャベツ・りんごジュース みかん缶・黄桃缶・パイ缶	795kcal 34.8g
17	木	麦ごはん 具だくさん卵焼き ゆで野菜 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・じゃがいも サラダ油・こんにゃく さといも・上白糖・すりごま	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	689kcal 27.4g
18	金	きつねうどん だし巻き卵 白菜のゆず和え 果物	牛乳・いなり揚げ (冷)だし巻き卵	(冷)うどん・上白糖	ねぎ・わかめ・白菜・にんじん 小松菜・ゆず・みかん	687kcal 27.1g
21	月	ご飯 魚のゆず味噌焼き 春菊の浸し 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・薄揚げ	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	745kcal 32.2g
22	火	ひじきごはん 鶏肉ソテー 里芋のそばろあんかけ 春雨サラダ 大根となめこのみそ汁 マンゴープリン	牛乳・ひじき・鶏むね肉 鶏ひき肉・しらす干し ロースハム・錦糸卵・みそ	精白米・米粒麦・ごま・薄力粉 バター・さといも・上白糖 かたくり粉・はるさめ (冷)マンゴープリン	にんじん・枝豆・国産レモン しょうが・きゅうり・大根・なめこ	751kcal 37.5g
23	水	ミルク食パン フライドチキン ハンバーグ ゆで野菜 ミニトマト ジュリエンスープ クリスマスケーキ	牛乳・鶏もも肉 (冷)星型ハンバーグ	ミルク食パン・薄力粉 かたくり粉・揚げ油 じゃがいも・(冷)クリスマスケーキ	しょうが・にんにく・キャベツ ブロッコリー・ミニトマト・玉ねぎ にんじん・セロリ	817kcal 33.2g

※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