

給食献立表

令和2年1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
7	火	七草風ごはん 魚の照り焼き 付) なます 蓮根の煮物 紅白のすまし汁	牛乳・ぶり・鶏もも肉 あられふかし紅白	精白米・米粒麦・いりごま 上白糖・かたくり粉	かぶ実・にんじん・しょうが・大根葉 せり・みつば・大根・れんこん 乾しいたけ・いんげん・小松菜	678kcal 30.9g
8	水	ミルク食パン(りんごジャム) がニッシュオムレツトソースかけ 盛合せサラダ(ブロッコリー・人参芋) キャベツのスープ	牛乳・ウインナー 卵・かに風味かまぼこ	ミルク食パン・りんごジャム じゃがいも・サラダ油 上白糖・オリーブ油・バター	玉ねぎ・にんじん・グリーンピース ほうれん草・ブロッコリー にんじん・キャベツ・ホールコーン	732kcal 28.3g
9	木	麦ごはん 揚げ出し豆腐さのこソースかけ ダブルいもサラダ 豚肉と白菜のみそ汁	牛乳・木綿豆腐・ロースハム 豚もも肉・みそ	精白米・米粒麦・かたくり粉 揚げ油・じゃがいも・さつまいも かりーハーブマヨ	玉ねぎ・小松菜・にんじん・なめこ 乾しいたけ・りんご・枝豆 しょうが・白菜・ねぎ	745kcal 26.4g
10	金	スパゲッティ・ナポリタン 豆とひじきのサラダ ふわふわスープ(ストラッチェッタ)	牛乳・豚もも肉 ウインナー・いんげん豆 まぐろ油漬け・卵・粉チーズ	スパゲティ・オリーブ油・サラダ油 じゃがいも・かりーハーブマヨ・パン粉	玉ねぎ・にんじん・エリンギ にんにく・ピーマン・枝豆 ひじき・赤ピーマン	748kcal 32.5g
14	火	チャーハン ごぼうのかたがらサラダ みかん	牛乳・豚もも肉・焼き豚 鶏ささみ	精白米・米粒麦・サラダ油・ごま油 かりーハーブマヨ・すりごま	にんにく・しょうが・ねぎ 赤・黄ピーマン・乾しいたけ・ごぼう いんげん・にんじん・セロリ・みかん	703kcal 28.2g
15	水	胚芽ロール マカロニグラタン いかと海藻のサラダ 小豆粥風スープ	牛乳・鶏むね肉・牛乳 シュレッドチーズ・紫いか あずき・ロースハム	胚芽パンズ・マカロニ サラダ油・米粉・オリーブ油 上白糖・米粒麦	にんじん・ホールコーン・グリーンピース たまねぎ・しめじ・キャベツ ブロッコリー・わかめ・赤ピーマン	730kcal 35.8g
16	木	ご飯 トンカツ 付) 織キャベツ ひじき豆煮 なめこ汁	牛乳・豚肩ロース・卵・だいず 赤巻さかまぼこ・絹ごし豆腐 みそ・赤みそ	精白米・米粒麦・薄力粉・パン粉 揚げ油	キャベツ・にんじん・ごぼう・ひじき 枝豆・大根・ほうれん草・なめこ	754kcal 30.8g
17	金	カレーライス 蓮根サラダ りんご	牛乳・豚もも肉・みそ	精白米・米粒麦・じゃがいも サラダ油・かりーハーブマヨ・上白糖 すりごま	しょうが・にんにく・玉ねぎ・にんじん 枝豆・トマト・れんこん ホールコーン・ひじき・りんご	807kcal 27.3g
20	月	ご飯 麻婆豆腐 焼き餃子 付)もやしのナムル 卵とじゃがいものスープ	牛乳・絹ごし豆腐・豚もも肉 赤みそ・学給ぎょうぎ・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 じゃがいも	しょうが・にんにく・ねぎ 赤ピーマン・黄ピーマン・もやし にんじん・刻み昆布・ほうれん草	772kcal 32.2g
21	火	茶飯 おでん ポテトサラダ バナナ焼きプリン	牛乳・がんもどき・ちくわ・卵	精白米・米粒麦・じゃがいも かりーハーブマヨ・上白糖	大根・にんじん・キャベツ ホールコーン・グリーンピース バナナ	761kcal 28.9g
22	水	ビーンズドライカレードースト おからサラダ 野菜スープ	牛乳・豚もも肉・大豆 おから・まぐろ油漬け	基準食パン・サラダ油 かりーハーブマヨ・じゃがいも	しょうが・にんにく・玉ねぎ・にんじん セロリ・キャベツ・赤ピーマン・枝豆 しめじ・ほうれん草	700kcal 31.6g
23	木	ご飯 松風焼 付) ゆで野菜 車麩のからし和え なめこ汁	牛乳・鶏ひき肉・卵・みそ 絹ごし豆腐・赤みそ	精白米・米粒麦・パン粉・上白糖 車麩・ごま油・じゃがいも	しょうが・玉ねぎ・いんげん 小松菜・にんじん・なめこ・わかめ	743kcal 33.5g
24	金	かやくうどん 甘エビかき揚げ 付)ごま酢和え ほうじ茶プリン	牛乳・焼かまぼこ・鶏もも肉 薄揚げ・ゆで小豆缶詰	うどん・上白糖 甘えびかき揚げ・すりごま	しょうが・ほうれん草・にんじん 乾しいたけ・白菜	698kcal 31.2g
27	月	ご飯 治部煮 五郎島金時のフルーツヨーグルト かす汁	牛乳・鶏もも肉 プレーンヨーグルト・生クリーム イカボールミニ・みそ	精白米・米粒麦・薄力粉 さとも・すだれ麩・上白糖 さつまいも	にんじん・ほうれん草・黄桃缶・甘夏缶 しょうが・大根・ねぎ	757kcal 34.9g
28	火	麦ごはん 蓮蒸し 大豆入りサラダ とり野菜みそスープ	牛乳・たら・卵・だいず 鶏もも肉・木綿豆腐・みそ	精白米・米粒麦・花麩・上白糖 かたくり粉・かりーハーブマヨ すりごま・ごま油	れんこん・小松菜・キャベツ ブロッコリー・白菜・しめじ にんじん・ねぎ	666kcal 33.6g
29	水	ミルクロール 蓮根入りミートローフ 切干大根サラダ 野菜スープ	牛乳・牛ひき肉・豚ひき肉 卵・かにかまぼこ	ミルクロール・パン粉・かりーハーブマヨ すりごま・じゃがいも	れんこん・玉ねぎ・ブロッコリー 切干大根・にんじん・セロリ・キャベツ しめじ・枝豆	748kcal 32.3g
30	木	発芽玄米ごはん ふくらぎのミルク(別メニュー添) ふ ろふき大根 さつま芋味噌汁	牛乳・ふくらぎ・卵・赤みそ 薄揚げ・みそ	精白米・発芽玄米・米粉 バター・かりーハーブマヨ じゃがいも・上白糖・さつまいも	玉ねぎ・らっきょう甘酢漬・大根 しょうが・ほうれん草・しめじ	820kcal 33.1g
31	金	塩焼きそば じゃこレモンサラダ 肉まん	牛乳・豚もも肉・紫いか むきえび	焼きそば麺・サラダ油・ごま油 いりごま・オリーブ油・上白糖 肉まん	にんじん・玉ねぎ・もやし・小松菜 キャベツ・水菜・国産レモン	704kcal 30.9g

★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。