

# 給食献立表

令和3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	木	ご飯 ぶりの照り焼き 紅白なます 七草汁 りんごきんとん	牛乳・ぶり・あられふかし白	精白米・米粒麦・いりごま 上白糖・さつまいも バター	しょうが・大根・にんじん・ゆず かぶ実・かぶ葉・大根葉・せり りんご・干しぶどう	723kcal 28.6g
8	金	カレーライス ほうれん草のごまサラダ 果物	牛乳・豚もも肉	精白米・米粒麦・じゃがいも サラダ油・上白糖 オリーブ油・すりごま	しょうが・にんにく・玉ねぎ にんじん・枝豆・トマト・キャベツ ほうれん草・コーン・みかん	808kcal 28.6g
12	火	中華丼 ごぼうのかかサラダ フルーツ豆乳杏仁	牛乳・えび・いか 豚もも肉・鶏ささみ	精白米・米粒麦・サラダ油 上白糖・ごま油・かたくり粉 加リ-ハーファヨ・すりごま (冷)やわらか杏仁豆腐	しょうが・にんにく・白菜・玉ねぎ にんじん・チンゲンサイ・乾しいたけ グリーンピース・ごぼう・いんげん セロリ・バナナ・りんご・黄桃缶	760kcal 28.3g
13	水	ミルクロール 魚のグラタン ブロッコリーとクルミのサラダ 小豆粥風スープ	牛乳・しろさけ・牛乳 シュレッドチーズ・あずき ロースハム	ミルクロール・サラダ油 米粉・パン粉・オリーブ油 上白糖・くるみ・米粒麦	玉ねぎ・ほうれん草・しめじ ブロッコリー・キャベツ・りんご 甘夏缶・赤ピーマン	778kcal 35.8g
14	木	ご飯 大豆入り松風焼 ゆで野菜 車麩のお浸し なめこ汁	牛乳・鶏ひき肉・大豆 卵・みそ・絹ごし豆腐 わかめ・赤みそ	精白米・米粒麦・パン粉 上白糖・いりごま・車麩 じゃがいも	しょうが・玉ねぎ・にんじん いんげん・小松菜・なめこ	702kcal 30.7g
15	金	スパゲッティ・ナポリタン 豆とひじきのツナサラダ ふわふわスープ	牛乳・豚もも肉・ウインナー (冷)4種豆ミックス まぐろ油漬・卵・粉チーズ	スパゲッティ・オリーブ油 サラダ油・じゃがいも 加リ-ハーファヨ・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
18	月	ご飯 麻婆豆腐 焼き餃子 もやしのナムル 卵とじゃが芋のスープ	牛乳・木綿豆腐・豚ひき肉 赤みそ・(冷)学給ぎょうざ 昆布・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 もやし・にんじん・ほうれん草	781kcal 31.7g
19	火	茶飯 おでん ポテトサラダ 水ようかん	牛乳・がんもどき ちくわ・卵 ロースハム・こしあん・寒天	精白米・米粒麦・こんにゃく じゃがいも・加リ-ハーファヨ	大根・にんじん・キャベツ コーン・グリーンピース	745kcal 30.7g
20	水	ビーンズドライカレードースト おからツナサラダ 野菜スープ	牛乳・豚もも肉 大豆・おから・まぐろ油漬	基準食パン・サラダ油 加リ-ハーファヨ・じゃがいも	しょうが・にんにく・玉ねぎ・にんじん セロリ・トマト缶・キャベツ 赤ピーマン・枝豆・しめじ・ほうれん草	699kcal 31.5g
21	木	ご飯 魚の石垣焼き なます ひじき豆煮 にゅうめん	牛乳・あじ・だいず 赤巻きかまぼこ	精白米・米粒麦・いりごま黒 いりごま・こんにゃく・上白糖 ごま油・サラダ油・そうめん	大根・にんじん・ゆず・ごぼう・ひじき 枝豆・ほうれん草	675kcal 32.2g
22	金	あんかけ焼きそば 白菜としらすのゆずサラダ 手作りりんごゼリー	牛乳・豚もも肉・しらす干し わかめ・海藻ミックス ホイップクリーム	焼きそば麺・サラダ油 ごま油・かたくり粉・上白糖 オリーブ油	しょうが・キャベツ・もやし・玉ねぎ にんじん・ピーマン・白菜・ゆず りんご飲料	692kcal 25.2g
25	月	おにぎり 鮭の塩焼き お浸し けんちん汁	牛乳・しろさけ・木綿豆腐 薄揚げ	精白米・さといも こんにゃく・ごま油	白菜・にんじん・小松菜・大根 ごぼう・ねぎ	642kcal 31.3g
26	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 加リ-ハーファヨ・すりごま・ごま油	れんこん・せり・枝豆 キャベツ・ブロッコリー 白菜・しめじ・にんじん・ねぎ	682kcal 34.4g
27	水	ミルク食パン(ジャム) 蓮根入りハンバーグ ゆで野菜 切干大根サラダ 野菜スープ	牛乳・牛豚合挽肉・卵 鶏ささみ	ミルク食パン・いちごジャム サラダ油・パン粉・上白糖 加リ-ハーファヨ・すりごま・じゃがいも	玉ねぎ・れんこん・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	792kcal 34.1g
28	木	ハントんライス ブロッコリーとりんごのサラダ マカロニスープ	牛乳・(冷)オムライスシート ベーコン	精白米・米粒麦・サラダ油 バター・(冷)白身フライ 揚げ油・加リ-ハーファヨ・オリーブ油 上白糖・くるみ・マカロニ	玉ねぎ・にんじん・グリーンピース コーン・ブロッコリー・キャベツ りんご・レモン果汁・小松菜	811kcal 27.9g
29	金	かやくうどん 甘エビのかき揚げ ごま酢和え 五郎島金時のフルーツヨーグルト	牛乳・焼かまぼこ・鶏もも肉 薄揚げ・プレーンヨーグルト 生クリーム	(冷)うどん・上白糖 (冷)甘えびかき揚げ すりごま・さつまいも	しょうが・ほうれん草・にんじん 乾しいたけ・白菜・黄桃缶	711kcal 30.5g

※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