

# 給食献立表

令和3年2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	月	わかめしらすご飯 擬製豆腐 鉄人サラダ 豆乳みそ汁	牛乳・わかめ・しらす干し 木綿豆腐・鶏ひき肉・卵 ひじき・絹ごし豆腐・みそ 調製豆乳	精白米・米粒麦・ごま・上白糖 かたくり粉・ごま油 さつまいも	しょうが・にんじん・いんげん 乾しいたけ・小松菜・もやし コーン・ほうれん草・しめじ	771kcal 36.7g
2	火	ご飯 魚の竜田揚げ 春菊のお浸し すまし汁 きなこ福豆	牛乳・いわし・鶏むね肉 白大豆きなこ	精白米・米粒麦・かたくり粉 揚げ油・さといも・じゃがいも 花麩	しょうが・ミニトマト・白菜 春菊・にんじん・ほうれん草	751kcal 34.0g
3	水	ミルク食パン ジャム ポテトグラタン ひじきとれんこんのサラダ 高野豆腐のコーンスープ	牛乳・豚もも肉・だいず シュレッドチーズ・ひじき 高野豆腐・ベーコン	ミルク食パン・りんごジャム じゃがいも・サラダ油 オリーブ油・上白糖	しょうが・にんにく・玉ねぎ 赤ピーマン・トマト缶・枝豆 れんこん・にんじん・ブロッコリー しめじ・コーン	791kcal 34.8g
4	木	ご飯 能登牛カツ ゆで野菜・グラッセ あいませ もずく入りかす汁	牛乳・牛もも肉(能登牛) 卵・薄揚げ・もずく・みそ	精白米・米粒麦・薄力粉 パン粉・揚げ油・バター・上白糖 さといも	国産レモン・ブロッコリー・にんじん ごぼう・大根・ほうれん草・ねぎ	816kcal 31.6g
5	金	スパゲッティ・ミートソース ブロッコリーとクルミのサラダ 豆腐のスープ デザート	牛乳・豚もも肉・だいず 粉チーズ・木綿豆腐	スパゲティ・オリーブ油・サラダ油 上白糖・くるみ・じゃがいも いちごクレープ	しょうが・にんにく・玉ねぎ・セロリ エリンギ・グリーンピース・トマト缶 ブロッコリー・キャベツ・りんご ほうれん草・しめじ・赤ピーマン	798kcal 33.5g
8	月	ご飯 鶏の白麴焼き 焼き蓮根 切干大根の煮物 けんちん汁	牛乳・鶏もも肉・木綿豆腐 薄揚げ	精白米・米粒麦・白麴漬の素 上白糖・じゃがいも・サラダ油 こんにゃく・ごま油	れんこん・にんじん・切干大根・いんげん 大根・ごぼう・ねぎ	685kcal 32.1g
9	火	ソースカツ丼 里芋サラダ なめこ汁	牛乳・豚もも肉・卵 絹ごし豆腐・わかめ・みそ 赤みそ	精白米・米粒麦・薄力粉 パン粉・揚げ油・上白糖 さといも・カリフラワー・ごま	キャベツ・にんじん・きゅうり コーン・なめこ・ねぎ	783kcal 32.4g
10	水	バターロール 鶏肉のメキシカンソース せんキャベツ、ブロッコリー ひよこ豆のスープ フルーツヨーグルト	牛乳・鶏もも肉・ひよこ豆 ロースハム・プレーンヨーグルト	バターロール・米粉・サラダ油 上白糖・かたくり粉	玉ねぎ・赤ピーマン・にんにく・トマト缶 キャベツ・にんじん・ブロッコリー いんげん・コーン・セロリ・バナナ 黄桃缶・みかん缶・パイン缶	719kcal 34.6g
12	金	焼きうどん 大豆とひじきのサラダ わかめスープ バレンタインデザート	牛乳・豚もも肉・だいず ひじき・わかめ・絹ごし豆腐	ゆでうどん・サラダ油 カリフラワー・ごま・ごま油 お米deガトーショコラ	キャベツ・玉ねぎ・にんじん ピーマン・しょうが・枝豆・ねぎ	721kcal 29.1g
15	月	ご飯 ふくらぎの酢豚風 春雨の酢の物 青梗菜スープ	牛乳・ふくらぎ・ロースハム (冷) 錦糸卵・木綿豆腐	精白米・米粒麦・サラダ油・上白糖 かたくり粉・はるさめ・ごま	玉ねぎ・にんじん・れんこん・ピーマン 乾しいたけ・しょうが・きゅうり チンゲンサイ・えのきたけ・コーン	779kcal 27.6g
16	火	五目ご飯 魚の照り焼き 磯和え かみなり汁 いやかんゼリー	牛乳・鶏もも肉・薄揚げ さば・のり・木綿豆腐	精白米・さといも・サラダ油 ごま油・こんにゃく いやかんゼリー	乾しいたけ・ごぼう・にんじん 枝豆・しょうが・小松菜・白菜 ほうれん草	720kcal 34.9g
17	水	胚芽食パン、チョコクリーム クラムチャウダー 盛り合わせサラダ	牛乳・あさり・ベーコン みそ	胚芽食パン・Feチョコパテ じゃがいも・バター・米粉 上白糖・ごま	玉ねぎ・にんじん・しめじ・グリーンピース ブロッコリー・かぼちゃ・コーン	730kcal 26.0g
18	木	ご飯 チキン南蛮 お浸し けんちん汁	牛乳・鶏もも肉・卵 糸かつお・木綿豆腐	精白米・米粒麦・薄力粉 揚げ油・上白糖・かたくり粉 カリフラワー・ごま油	しょうが・らっきょう甘酢漬 キャベツ・白菜・小松菜・にんじん ごぼう・大根・乾しいたけ・ほうれん草	740kcal 31.4g
19	金	カレーライス 切干大根のかみかみサラダ 果物	牛乳・豚もも肉・ちくわ	精白米・米粒麦・じゃがいも サラダ油・上白糖・ごま油 ごま	しょうが・にんにく・玉ねぎ にんじん・枝豆・トマト・切干大根 もやし・小松菜・デコポン	790kcal 28.4g
22	月	ご飯 ふくさ焼き いんげんのごま味噌和え 切干大根の煮物 すまし汁	牛乳・木綿豆腐・かにかま 卵・みそ・だいず・ひじき 絹ごし豆腐	精白米・米粒麦・上白糖・ごま さといも	生しいたけ・いんげん・切干大根 にんじん・枝豆・小松菜・またけ えのきたけ	713kcal 33.8g
24	水	ミルクロール タンドリーチキン 豆入りサラダ ジュレスープ 豆乳デザート	牛乳・鶏もも肉・プレーンヨーグルト ロースハム・4種豆ミックス	ミルクロール・オリーブ油 上白糖・じゃがいも やわらか豆乳デザート	玉ねぎ・にんにく・ブロッコリー キャベツ・枝豆・にんじん・セロリ りんご・黄桃缶	734kcal 35.6g
25	木	ご飯 すき焼き風煮 白菜のナムル 根菜のかす汁	牛乳・牛もも肉・焼き豆腐 みそ	精白米・米粒麦・サラダ油 上白糖・糸こんにゃく・ごま油 ごま・さといも	ねぎ・生しいたけ・春菊・白菜 にんじん・コーン・大根・ごぼう	724kcal 32.5g
26	金	菜の花とあさりのパスタ ダブルいもサラダ 鶏挽肉とトマトのスープ デザート	牛乳・あさり・ロースハム のり・鶏ひき肉 4種豆ミックス	スパゲティ・オリーブ油 バター・じゃがいも さつまいも・カリフラワー ココアムース	菜の花・しめじ・生しいたけ にんにく・りんご・枝豆・玉ねぎ トマト	793kcal 29.9g

★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。