

給食献立表

令和3年3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	ご飯 筑前煮 酢の物 ゆ団子の味噌汁	牛乳・鶏もも肉・わかめ (冷)イカボールミニ・みそ	精白米・米粒麦・こんにやく サラダ油・上白糖・ごま油 ごま・さといも	れんこん・にんじん・ごぼう 乾しいたけ・いんげん・キャベツ きゅうり・ほうれん草・白菜・ねぎ	701kcal 32.1g
2	火	ちらし寿司 魚の西京焼風 青のり和え・人参甘煮 菜の花のお吸い物 お祝いゼリー	牛乳・高野豆腐・錦糸卵 えび・さわら・みそ・青のり 絹ごし豆腐	精白米・上白糖・こんにやく さといも・花麩 春のおくりものゼリー	にんじん・乾しいたけ 枝豆・菜の花・えのきたけ	780kcal 39.8g
3	水	きな粉揚げパン スパニッシュオムレツ 茹で野菜 青梗菜スープ	牛乳・きな粉・卵・ウインナー	基準コッペパン・揚げ油 上白糖・じゃがいも・バター	玉ねぎ・にんじん・いんげん スナップえんどう・チンゲンサイ えのきたけ・コーン	731kcal 29.7g
4	木	能登牛のステーキ丼 ブロッコリーのごまドレ和え なめこ汁	牛乳・牛ロース(能登牛) 絹ごし豆腐・みそ・わかめ	精白米・米粒麦・サラダ油 上白糖・ごま・バター・ごま油 じゃがいも	にんにく・玉ねぎ・しめじ・りんご ミニトマト・さやいんげん ブロッコリー・キャベツ・コーン なめこ・ねぎ	850kcal 32.5g
5	金	あんかけ卵うどん 海藻とわかめのサラダ フルーツクリーム和え	牛乳・鶏もも肉・卵・いか わかめ・海藻ミックス 生クリーム・プレーンヨーグルト	うどん・上白糖・かたくり粉 サラダ油	玉ねぎ・にんじん・乾しいたけ ほうれん草・キャベツ・バナナ みかん缶・黄桃缶・あんず缶	690kcal 30.4g
8	月	えびピラフ ゆでウインナー 白菜とりんごのサラダ 卵とレタスのスープ デザート	牛乳・えび・いか・ウインナー 卵	精白米・サラダ油・オリーブ油 上白糖・かたくり粉 ココアワッフル	玉ねぎ・にんじん・ピーマン マッシュルーム水煮・白菜 きゅうり・りんご・セロリ・しめじ 赤ピーマン・レタス	774kcal 29.2g
9	火	麦ごはん 蓮蒸し 大豆入りサラダ めった汁	牛乳・たら・卵・だいず 豚もも肉・薄揚げ・みそ	精白米・米粒麦・花麩・上白糖 かたくり粉・加リハーマヨ	れんこん・ほうれん草・きゅうり ブロッコリー・しょうが・にんじん ごぼう・ねぎ	764kcal 38.2g
10	水	メロンパン 豆乳シチュー シーフードサラダ	牛乳・卵・鶏もも肉・調製豆乳 えび・いか・わかめ 海藻ミックス	ミルクロール・ホットケーキミックス 米粉・上白糖・無塩バター グラニュー糖・じゃがいも サラダ油・バター・オリーブ油	玉ねぎ・にんじん・しめじ ブロッコリー・きゅうり レモン果汁	788kcal 31.9g
11	木	赤飯 エビフライ・鶏から揚げ ゆで野菜 切干大根の煮物 紅白のすまし汁 お祝いデザート	牛乳・鶏もも肉・薄揚げ あられふかし紅白	α化米赤飯・ごま・(冷)えびフライ かたくり粉・薄力粉・揚げ油 上白糖・いちごのお祝いケーキ	しょうが・ブロッコリー・切干大根 乾しいたけ・にんじん・ほうれん草 えのきたけ	826kcal 34.6g
15	月	里芋ご飯 魚の西京焼き 海苔和え ゆで野菜 なめこ汁 フルーツポンチ	牛乳・しろさけ・白みそ のり・絹ごし豆腐・わかめ みそ・赤みそ	精白米・さといも・ごま (冷)カクテルゼリー・上白糖	小松菜・えのきたけ・にんじん なめこ・ねぎ・みかん缶・黄桃缶 パイン缶・いちご	654kcal 34.1g
16	火	ご飯 厚揚げ入り回鍋肉 切干大根の中華和え 打ち豆汁	牛乳・豚もも肉・厚揚げ 赤みそ・ロースハム・ひじき 打ち豆・みそ	精白米・米粒麦・サラダ油 ごま油・上白糖・ごま こんにやく	しょうが・キャベツ・赤ピーマン 黄ピーマン・ブロッコリー・切干大根 きゅうり・にんじん・白菜・しめじ	687kcal 31.2g
17	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・だいず おから・まぐろ油漬	基準食パン・サラダ油 加リハーマヨ・じゃがいも	しょうが・にんにく・玉ねぎ にんじん・セロリ・トマト缶 キャベツ・赤ピーマン・枝豆 ほうれん草・しめじ	711kcal 32.3g
18	木	ご飯 鶏肉の手羽先風から揚げ ゆで野菜 キャベツのレモン和え 卵とわかめのみそ汁	牛乳・鶏もも肉・みそ・卵 わかめ	精白米・米粒麦・かたくり粉 揚げ油・上白糖・ごま	しょうが・にんにく・ブロッコリー キャベツ・にんじん・きゅうり レモン果汁・玉ねぎ	703kcal 30.0g
19	金	ちゃんぽん麺 焼売 青菜のごま和え 手作りりんごゼリー	牛乳・豚もも肉・いか・えび 赤巻きかまぼこ・(冷)しゅうまい ホイップクリーム	(冷)中華麺・サラダ油・上白糖 かたくり粉・ごま	乾しいたけ・チンゲンサイ・もやし にんじん・玉ねぎ・ねぎ・にんにく 小松菜・白菜・りんご飲料	726kcal 34.8g
22	月	ご飯 車麩のから揚げソースかけ ゆで野菜 しらすと小松菜のお浸し 豚汁	牛乳・卵・しらす干し 糸かつお・豚もも肉 焼き豆腐・みそ	精白米・米粒麦・車麩 かたくり粉・揚げ油 さといも・こんにやく	しょうが・にんじん・さやいんげん 小松菜・キャベツ・乾しいたけ ごぼう・ねぎ	682kcal 25.9g
23	火	茶飯 おでん ひじき入りポテトサラダ 果物	牛乳・がんもどき・ちくわ 卵・ひじき・ロースハム	精白米・米粒麦・こんにやく じゃがいも・加リハーマヨ	大根・にんじん・コーン きゅうり・清見オレンジ	722kcal 27.6g

★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。