

# 給食献立表

令和3年4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
9	金	赤飯 魚の白麴焼き 付) 粉ふき芋、人参 マカロニサラダ 紅白のすまし汁 デザート	牛乳・さわら (冷)厚焼き卵 あられふかし紅白	赤飯・白麴・じゃがいも マカロニ カロリーーフマヨ さくらゼリー	にんじん・春キャベツ ほうれん草・えのきたけ えのきたけ	736kcal 32.9g
12	月	ご飯 麻婆豆腐 拌三絲(ハンソウス) わかめと青菜のスープ	牛乳・木綿豆腐 豚もも肉・赤みそ ロースハム・錦糸卵 わかめ	精白米・米粒麦 ごま油・上白糖 かたくり粉・はるさめ ごま	ねぎ・赤ピーマン・乾しいたけ しょうが・にんにく・きゅうり にんじん・小松菜 玉ねぎ・えのきたけ	727kcal 30.9g
13	火	ハントンライス ブロッコリーとくるみのサラダ 豆のスープ	牛乳 オムライスシート 4種豆ミックス ロースハム	精白米・米粒麦・サラダ油 バター・(冷)えびフライ 揚げ油・カロリーーフマヨ オリーブ油・上白糖・くるみ	玉ねぎ・にんじん・コーン グリーンピース・ブロッコリー キャベツ・レモン果汁 にんじん・枝豆	811kcal 27.6g
14	水	ミルクロール ポテトミートグラタン 切干大根としらすのサラダ 青菜のスープ	牛乳・牛ひき肉・牛乳 シュレッドチーズ しらす干し・ひじき ロースハム	ミルクロール じゃがいも サラダ油・米粉 パン粉・オリーブ油	にんにく・玉ねぎ・なす 赤ピーマン・トマト 切干大根・きゅうり・にんじん キャベツ・ほうれん草・しめじ	776kcal 31.8g
15	木	ご飯 魚の山椒焼き 付) いんげんのごま味噌和え 磯和え 筑前煮	牛乳・さば・みそ のり・鶏もも肉	精白米・米粒麦 上白糖・ごま・こんにゃく	しょうが・いんげん 小松菜・にんじん・もやし れんこん・ごぼう・枝豆	694kcal 33.1g
16	金	かやくうどん 肉団子あんからめ 付)ごま浸し 豆乳デザート	牛乳・焼かまぼこ 鶏もも肉・薄揚げ (冷)野菜肉団子・ひじき	(冷)うどん・上白糖 すりごま やわらか豆乳デザート	しょうが・玉ねぎ・ほうれん草 にんじん・乾しいたけ・ねぎ 白菜・りんご・みかん缶 黄桃缶・パイン缶	726kcal 31.1g
17	土	雑穀ごはん 治部煮 車麩のお浸し めった汁	牛乳・鶏もも肉 豚もも肉・薄揚げ みそ	精白米・米粒麦・十六穀米 ごま・薄力粉・すだれ麩 上白糖・車麩・さつまいも	にんじん・ほうれん草 乾しいたけ・小松菜 しょうが・白菜・ねぎ	731kcal 37.1g
20	火	わかめしらすご飯 鶏肉のアーモンドからめ じゃが芋のみそ汁 フルーツポンチ	牛乳・しらす干し 鶏もも肉・薄揚げ・みそ	精白米・米粒麦・ごま 米粉・上白糖・バター アーモンド・じゃがいも	わかめ・ブロッコリー ほうれん草・にんじん ねぎ・バナナ・パイン缶 みかん缶・いちご・レモン果汁	769kcal 36.2g
21	水	シーフードピザトースト 鶏肉とひじきのサラダ 打ち豆入コーンスープ	牛乳・えび・いか シュレッドチーズ 鶏ささみ・ひじき・みそ 打ち豆	基準食パン・じゃがいも カロリーーフマヨ ごま・米粉	玉ねぎ・赤ピーマン にんじん・グリーンピース コーン	719kcal 33.3g
22	木	麦ごはん 魚の照り焼き 付)ふきの青煮、にんじん 金平ごぼう 春キャベツのみそ汁	牛乳・さわら・牛もも肉 薄揚げ・みそ	精白米・米粒麦・サラダ油 上白糖・こんにゃく ごま・ごま油	しょうが・ふき・にんじん ごぼう・春キャベツ・絹さや	740kcal 36.3g
23	金	チキンカレー もやしのとしらすのサラダ 果物 (バナナ)	牛乳・鶏もも肉 しらす干し	精白米・米粒麦 じゃがいも・サラダ油 バター・オリーブ油 上白糖・ごま	玉ねぎ・にんじん・グリーンピース しょうが・にんにく・もやし きゅうり・コーン・セロリ バナナ	799kcal 28.0g
27	火	ロコモコ丼 ポテトサラダ 豆入りトマトスープ	牛乳・卵・(冷)ハンバーグ ウインナー レッドキドニー	精白米・米粒麦 じゃがいも カロリーーフマヨ	トマト・キャベツ・赤ピーマン 黄ピーマン・にんじん・きゅうり 玉ねぎ・セロリ	789kcal 32.3g
28	水	ミルク食パン ジャム 魚の香草パン粉焼 付) ゆでアスパラ・グラッセ ブロッコリーと甘夏のサラダ 野菜スープ	牛乳・しろさけ ウインナー	ミルク食パン いちごジャム・パン粉 オリーブ油 バター・上白糖 じゃがいも	グリーンアスパラ にんじん・ブロッコリー キャベツ・ホールコーン 甘夏缶・玉ねぎ・エリンギ	709kcal 34.4g
29	木	ご飯 高野豆腐の卵とじ 切干大根の和え物 里芋と麩のみそ汁 小魚デザート	牛乳・高野豆腐 卵・ひじき・ちくわ みそ・ナツと魚	精白米・米粒麦 上白糖・ごま油 おつゆ麩・さといも	玉ねぎ・にんじん・グリーンピース 切干大根・きゅうり・白菜 ねぎ	714kcal 30.2g

★牛乳は毎日つきます。

★献立は都合により変更する場合があります。