

給食献立表

令和3年6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	火	じゃこ入りチャーハン 春雨サラダ 中華風コンソープ	牛乳・豚ひき肉・しらす干し 卵・ロースハム	精白米・米粒麦・サラダ油 ごま油・ごま・はるさめ 上白糖・かたくり粉	しょうが・にんにく・ねぎ 赤ピーマン・乾しいたけ グリーンピース・もやし・きゅうり にんじん・コーン・玉ねぎ	772kcal 27.6g
2	水	ミルクロール シーフードのピザソース焼 ブロッコリーとクルミのサラダ かぼちゃスープ	牛乳・石川県産いか・えび シュレッドチーズ	ミルクロール・オリーブ油 上白糖・くるみ・米粉	コーン・玉ねぎ トマト・ブロッコリー・キャベツ 甘夏缶・かぼちゃ	722kcal 32.9g
3	木	ご飯 高野豆腐の揚げ煮 きゅうりといかの酢の物 鶏ごぼうみそ汁	牛乳・高野豆腐 石川県産いか・わかめ 鶏むね肉・みそ	精白米・米粒麦・かたくり粉 揚げ油・上白糖・花麩	にんじん・小松菜・きゅうり しょうが・ごぼう・しめじ	700kcal 32.2g
4	金	カレーうどん 照焼味肉団子 付) おかか和え パナナ	牛乳・薄揚げ・豚もも肉 冷)うす味国産鶏豚肉団子照焼 糸かつお	冷)うどん・かたくり粉	しょうが・ねぎ・にんじん 乾しいたけ・昆布・キャベツ 小松菜・パナナ	736kcal 34.7g
7	月	ご飯 車麩のから揚げはちみつごま風味 付) お浸し 海藻ツナサラダ いかとじゃがいもの煮物	牛乳・卵・海藻ミックス わかめ・まぐろ油漬・やりにいか	精白米・米粒麦・車麩 かたくり粉・揚げ油・はちみつ ごま・上白糖・じゃがいも	しょうが・ほうれん草 えのきたけ・トウモロコシ・キャベツ コーン・にんじん・いんげん	738kcal 27.8g
8	火	親子丼 甘えびかき揚げ野菜あんかけ すまし汁	牛乳・鶏むね肉・卵 ぶかし	精白米・米粒麦・上白糖 かたくり粉・冷)甘えびかき揚 ごま油・さといも	しょうが・玉ねぎ・にんじん グリーンピース・もやし・ピーマン ほうれん草・えのきたけ	745kcal 34.7g
9	水	食パン チキンチャウダー ごぼうとしらすのがかみサラダ デザート	牛乳・鶏むね肉・ベーコン しらす干し	基準食パン・じゃがいも サラダ油・薄力粉・かたくり粉 かりーハーフ・ごま・ 冷)ココアワッフル	玉ねぎ・にんじん・コーン いんげん・ごぼう・切干大根 セロリ	730kcal 31.1g
10	木	麦ごはん 魚の南蛮漬け風 卵入り角切りサラダ 打ち豆汁	牛乳・あじ・卵・打ち豆 みそ	精白米・米粒麦・かたくり粉 サラダ油・上白糖 じゃがいも・かりーハーフ こんにゃく	しょうが・玉ねぎ・にんじん ピーマン・きゅうり・枝豆 ほうれん草・ごぼう	695kcal 31.5g
11	金	スパゲッティ・ミートソース グリーンサラダ 手作り野菜果物ゼリー	牛乳・牛豚合挽肉・大豆	スパゲティ・オリーブ油 サラダ油・上白糖	トマト缶・しょうが・にんにく 玉ねぎ・にんじん・セロリ・エリンギ グリーンピース・キャベツ ブロッコリー・コーン・甘夏缶 野菜生活ジュース	769kcal 30.2g
14	月	ご飯 がんもと千石豆の煮物 きんぴらごぼう かき玉汁	牛乳・がんもどき・豚もも肉 卵	精白米・米粒麦・上白糖 こんにゃく・サラダ油・ごま油 ごま・かたくり粉	千石豆・にんじん・乾しいたけ しょうが・ごぼう・ほうれん草 えのきたけ	758kcal 33.8g
15	火	梅ご飯 魚のフライ 付)南瓜くるみ絡め 車麩と青菜の和え物 なすのそうめん汁	牛乳・すずき・卵 鶏もも肉	精白米・米粒麦・ごま 薄力粉・パン粉・揚げ油 バター・上白糖・くるみ 車麩・そうめん	梅干し自校産・青じそ かぼちゃ・小松菜・にんじん なす	768kcal 33.4g
16	水	キャロットパン 豆腐のミートグラタン 鉄人サラダ 太きゅうりのスープ	牛乳・木綿豆腐・牛乳 豚ひき肉・シュレッドチーズ ひじき・鶏むね肉	キャロットパン・米粉 サラダ油・パン粉・上白糖 ごま油・かたくり粉	にんにく・玉ねぎ・なす・トマト キャベツ・小松菜・にんじん コーン・太きゅうり・しめじ	715kcal 31.6g
17	木	ご飯 魚の蒲焼き 付) ゆで野菜 粉ふきいも 金時草の酢の物 揚げとキャベツのみそ汁	牛乳・いわし・薄揚げ・みそ	精白米・米粒麦・かたくり粉 サラダ油・上白糖・じゃがいも	しょうが・ブロッコリー・きゅうり 金時草・キャベツ・にんじん しめじ	710kcal 30.8g
18	金	大豆入りキーマカレー シラスと小松菜のゴマサラダ フルーツヨーグルト	牛乳・豚ひき肉・石川県産大豆 しらす干し・プレーンヨーグルト	精白米・米粒麦・サラダ油 上白糖・ごま	トマト缶・しょうが・にんにく 玉ねぎ・にんじん・セロリ 赤ピーマン・枝豆・キャベツ・小松菜 パナナ・黄桃缶・甘夏缶	807kcal 27.6g
21	月	ご飯 麻婆豆腐 切干大根の中華和え レタススープ	牛乳・木綿豆腐・豚ひき肉 赤みそ・ちくわ・卵	精白米・米粒麦・サラダ油 上白糖・ごま油・かたくり粉 ごま	しょうが・にんにく・乾しいたけ ねぎ・もやし・切干大根・きゅうり にんじん・玉ねぎ・赤ピーマン レタス	726kcal 29.2g
22	火	ひじきごはん 擬製豆腐 付) ゆで野菜 なすの味噌炒め	牛乳・ひじき・薄揚げ 木綿豆腐・鶏ひき肉・卵 豚もも肉・赤みそ	精白米・上白糖・かたくり粉 サラダ油・ごま	にんじん・枝豆・いんげん 乾しいたけ・しょうが・ブロッコリー なす・ピーマン・赤ピーマン	667kcal 33.3g
23	水	ミルク食パン チリコンカン チーズ入り細切サラダ オレンジゼリー	牛乳・豚ひき肉 レッドキドニー・ダイスチーズ ホイップクリーム	ミルク食パン・サラダ油 上白糖・オリーブ油	トマト缶・しょうが・にんにく 玉ねぎ・にんじん・キャベツ きゅうり・オレンジ飲料	733kcal 27.8g
24	木	ご飯 魚の竜田揚げ 付) フライドポテト トマト 小松菜のお浸し 竹輪とごぼうのみそ汁	牛乳・さば・薄揚げ ちくわ・みそ	精白米・米粒麦・かたくり粉 揚げ油・じゃがいも こんにゃく	しょうが・ミニトマト・もやし 小松菜・ごぼう・にんじん・ねぎ	815kcal 31.2g
25	金	ジャージャー麺 大豆もやしの中華和え フルーツ杏仁豆腐	牛乳・豚ひき肉・大豆・赤みそ 鶏ささみ	ゆでうどん・サラダ油・上白糖 ごま油・かたくり粉 ごま・冷)やわらか杏仁豆腐Fe	しょうが・にんにく・玉ねぎ にんじん・乾しいたけ・ねぎ きゅうり・もやし・大豆もやし セロリ・コーン・みかん・黄桃缶	692kcal 28.9g
28	月	ご飯 鶏のじぶ煮 五目きんぴら 揚げとキャベツの味噌汁	牛乳・鶏もも肉・豚もも肉 薄揚げ・みそ	精白米・米粒麦・薄力粉 上白糖・すだれ麩・こんにゃく サラダ油・ごま	にんじん・ほうれん草 生しいたけ・しょうが・ごぼう 枝豆・キャベツ・もやし	739kcal 38.3g
29	火	ソースカツ丼 付) ラタトゥイユ 里芋ごまサラダ 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 かたくり粉・さといも かりーハーフ・ごま	キャベツ・にんじん・きゅうり コーン・なめこ・ねぎ	787kcal 32.7g
30	水	バターロール 付) ラタトゥイユ キャロットラペ 野菜スープ	牛乳・鶏もも肉	バターロール・薄力粉 オリーブ油・くるみ・上白糖 じゃがいも	トマト缶・にんにく・ズッキーニ なす・玉ねぎ・キャベツ・にんじん 甘夏缶・干しぶどう・レモン果汁 ブロッコリー・枝豆	710kcal 32.2g

☆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。