

給食献立表

令和3年7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	木	ご飯 氷室ちくわの磯辺揚げ 付)はりはり漬け めった汁 びわゼリー	牛乳・氷室ちくわ 青のり粉・昆布 豚もも肉・薄揚げ みそ	精白米・米粒麦・薄力粉 揚げ油・上白糖・ごま じゃがいも びわフレッシュ	しょうが・切干大根 きゅうり・にんじん 大根・ねぎ	755kcal 27.4g
2	金	冷やし中華 焼きぎょうざ 付)ゆかり和え デザート	牛乳・錦糸卵・鶏ささみ 冷)学給ぎょうざ ひじき	冷)中華麺・ごま油 上白糖・ごま・サラダ油 県産かぼちゃプリン	もやし・きゅうり ミニトマト・キャベツ トウモロコシ	718kcal 31.5g
5	月	ご飯 鶏肉のりマヨ焼き 付)枝豆 じゃこ入りピーマンサラダ けんちん汁	牛乳・鶏もも肉 青のり粉・しらす干し 木綿豆腐	精白米・米粒麦 加リ-ハ-マヨ・上白糖 サラダ油・じゃがいも こんにゃく	ねぎ・枝豆・キャベツ ピーマン・赤ピーマン にんじん・ごぼう	643kcal 30.4g
6	火	ちらし寿司 和風サラダ 七夕そうめん汁 キラキラ餅	牛乳・さけ・錦糸卵 糸かつお・昆布 ロースハム・焼かまぼこ	精白米・上白糖・こんにゃく ごま・サラダ油・そうめん キラキラ餅(みかん)	乾しいたけ・にんじん いんげん・キャベツ きゅうり・オクラ	759kcal 29.9g
7	水	セサミトースト 夏野菜ミネストローネ 花野菜のサラダ	牛乳・鶏もも肉 ベーコン・ロースハム	基準食パン・バター 上白糖・ごま じゃがいも・サラダ油 オリーブ油	にんにく・玉ねぎ にんじん・セロリ ズッキーニ・トマト キャベツ・ブロッコリー カリフラワー	703kcal 27.5g
8	木	雑穀ごはん 高野豆腐の揚げ煮 みょうがとささみの和えもの 肉じゃが(豚)	牛乳・高野豆腐 鶏ささみ・豚もも肉	精白米・米粒麦 十六穀米・ごま かたくり粉・揚げ油 上白糖・ごま油 じゃがいも・こんにゃく	にんじん・小松菜 もやし・水菜・きゅうり みょうが・しょうが 玉ねぎ・グリーンピース	809kcal 32.6g
9	金	カレーライス夏野菜のせ ひじき入りマカロニサラダ ぶどう	牛乳・鶏もも肉 チーズ・ロースハム ひじき	精白米・米粒麦・ サラダ油・オリーブ油 マカロニ・加リ-ハ-マヨ ごま	にんにく・しょうが 玉ねぎ・にんじん セロリ・枝豆・トマト かぼちゃ・なす きゅうり・ぶどう	827kcal 29.3g
12	月	麦ごはん 具だくさん卵焼き 付)グラッセ 三色和え 小豆入りスープ	牛乳・鶏ひき肉・卵 ちくわ・あずき ロースハム	精白米・米粒麦 じゃがいも・サラダ油 バター・上白糖・ごま	しょうが・キャベツ 玉ねぎ・赤ピーマン 乾しいたけ・にんじん ほうれん草・大根 しめじ	686kcal 28.0g
13	火	車麩の唐揚げ丼 ひじき入りポテトツナサラダ いかと大根の煮物	牛乳・卵・ひじき まぐろ油漬・やりいか ロースハム	精白米・米粒麦・車麩 かたくり粉・揚げ油 はちみつ・ごま じゃがいも・加リ-ハ-マヨ	しょうが・キャベツ きゅうり・にんじん 大根・いんげん	754kcal 26.2g
14	水	ミルクロール 鶏のピザソース焼き 付)焼きズッキーニ ベーコンとバジルのパスタ かぼちゃスープ	牛乳・鶏もも肉 シュレッドチーズ ベーコン	ミルクロール・ オリーブ油・スパゲティ 米粉	玉ねぎ・赤ピーマン ピーマン・ズッキーニ にんにく・キャベツ バジル・かぼちゃ	776kcal 36.3g
15	木	ご飯 魚の甘味噌かけ 付)金糸瓜のサラダ 加賀つる豆入りチゲ風スープ すいか	牛乳・さば・みそ ロースハム・ひじき 豚もも肉	精白米・米粒麦・ 上白糖・サラダ油 ごま油	金糸瓜・にんじん にんにく・太きゅうり 千石豆・生しいたけ すいか	729kcal 32.0g
16	金	チャーシュー麺 魚介と海藻サラダ 手作りごまプリン	牛乳・焼豚・県産いか 海藻ミックス	中華麺・サラダ油・ ごま油・ごま・上白糖	もやし・ほうれん草 にんじん・ねぎ・キャベツ きゅうり・コーン	734kcal 31.8g
19	月	ご飯 鶏肉の手羽先風から揚げ 付)ゆで野菜 キャベツのレモン和え 卵と青菜のみそ汁	牛乳・鶏もも肉 ロースハム・みそ・卵	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 小松菜	720kcal 31.0g
20	火	ビビンバ わかめスープ 飲むヨーグルト	牛乳・牛もも肉 木綿豆腐・わかめ アシドミルクプラス	精白米・米粒麦 サラダ油・上白糖 ごま油・ごま	しょうが・にんにく ぜんまい・もやし にんじん・ほうれん草	715kcal 30.2g

☆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。