

給食献立表

令和3年9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	水	バターロール チキンソテー トマトソースかけ ゆで野菜 かぼちゃスープ 野菜生活	牛乳・鶏むね肉	バターロール・上白糖 サラダ油・米粉・オリーブ油	小松市産すりおろしトマト・なす 玉ねぎ・いんげん・かぼちゃ 野菜生活ジュース(備蓄用)	754kcal 35.1g
2	木	ご飯 麻婆豆腐 拌三絲 ワンタンスープ	牛乳・木綿豆腐・豚ひき肉 赤みそ・冷)錦糸卵 かに風味かまぼこ 肉入わんたん	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 もやし・にんじん・にら	794kcal 30.1g
3	金	カレーうどん 花野菜サラダ フルーツポンチ	牛乳・薄揚げ・豚もも肉	冷)うどん・かたくり粉 上白糖・ごま油・ごま 冷)カクテルゼリー	しょうが・玉ねぎ・ねぎ・にんじん 小松菜・ブロッコリー・キャベツ コーン・バナナ・みかん缶	708kcal 30.0g
6	月	ご飯 かに玉風 切干大根ナムル みょうがのすまし汁	牛乳・卵・かに風味かまぼこ ロースハム・ひじき 絹ごし豆腐・わかめ	精白米・米粒麦・上白糖 かたくり粉・ごま油	玉ねぎ・にんじん・乾しいたけ いんげん・切干大根・きゅうり なす・みょうが	646kcal 27.8g
7	火	タコライス 夏野菜のごまドレ和え 卵のスープ なし	牛乳・豚ひき肉 シュレッドチーズ・卵	精白米・米粒麦・サラダ油 上白糖・ごま・かたくり粉	にんにく・玉ねぎ・にんじん キャベツ・赤ピーマン かぼちゃ・ブロッコリー オクラ・ほうれん草・なし	822kcal 30.8g
8	水	ツナピザトースト ひじきのサラダ 細切り野菜のスープ ジョア	牛乳・まぐろ油漬け シュレッドチーズ・鶏ささみ ひじき・糸かつお・ロースハム ジョアマスカット	ミルク食パン・かり-ハーフ ごま油・じゃがいも	玉ねぎ・赤ピーマン・ピーマン もやし・小松菜・にんじん コーン・セロリ	740kcal 34.7g
9	木	ご飯 魚の石垣フライ 人参甘煮 ほうれん草のチーズサラダ けんちん汁	牛乳・あじ・卵 ロースハム・ダイスチーズ 木綿豆腐	精白米・米粒麦・薄力粉 パン粉・ごま・揚げ油 サラダ油・こんにゃく・ごま油	にんじん・キャベツ・ほうれん草 大根・ごぼう・ねぎ	742kcal 32.0g
10	金	ジャージャー麺 焼き餃子 キャベツごままぶし フルーツヨーグルト	牛乳・豚ひき肉 石川県産大豆ミート・赤みそ 冷)学給ぎょうざ プレーンヨーグルト	冷)中華麺・ごま油・サラダ油 上白糖・かたくり粉 すりごま白	にんにく・しょうが・玉ねぎ たけのこ水煮・乾しいたけ・もやし きゅうり・キャベツ・にんじん バナナ・みかん缶・黄桃缶 パイン缶	802kcal 34.0g
13	月	ご飯 白身魚の甘酢あんかけ ひじき豆煮 なすそうめん汁	牛乳・たら・石川県産大豆 さつまあげ	精白米・米粒麦・米粉 上白糖・かたくり粉 こんにゃく・サラダ油・そうめん	しょうが・玉ねぎ・黄ピーマン ピーマン・乾しいたけ・ひじき にんじん・枝豆・なす・ねぎ	732kcal 34.9g
14	火	ビビンバ 浅漬け風サラダ もずくスープ	牛乳・牛もも肉・魚鱈白 沖縄もずく	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・ぜんまい水煮 もやし・にんじん・ほうれん草 白菜・大根・きゅうり・赤ピーマン えのきたけ・ねぎ	640kcal 26.0g
15	水	ミルクロール ミートローフ ゆで野菜 ミニナポリタン 野菜スープ	牛乳・豚ひき肉 石川県産大豆ミート・卵	ミルクロール・パン粉 サラダ油・スパゲティ	しょうが・玉ねぎ・にんじん コーン・グリーンピース・ブロッコリー ピーマン・にんにく・キャベツ しめじ・枝豆	781kcal 33.8g
16	木	ご飯 堅豆腐カツ 織キャベツ 金糸瓜のごま浸し さつま芋みそ汁	牛乳・堅豆腐・卵・青のり粉 薄揚げ・みそ	精白米・米粒麦・米粉 パン粉・ごま・揚げ油 上白糖・ごま油・さつまいも	キャベツ・にんじん・金糸瓜 もやし・水菜・玉ねぎ	792kcal 28.0g
17	金	和風風のごパスタ チキンポテトサラダ ふわふわスープ 手作り野菜果物ゼリー	牛乳・ロースハム・鶏ささみ 卵・粉チーズ	スパゲティ・オリーブ油 バター・ごま油・じゃがいも かり-ハーフ・パン粉・上白糖	小松菜・しめじ・乾しいたけ えのきたけ・にんにく・にんじん コーン・グリーンピース・玉ねぎ 野菜生活ジュース(備蓄用)	749kcal 28.7g
21	火	里芋ご飯 魚の照り焼き かぼちゃ和え 冬瓜のみそ汁 手作りお月見ゼリー	牛乳・ふくらぎ あられふかし紅・みそ	精白米・さといも・ごま ごま・上白糖・バター	しょうが・かぼちゃ・枝豆・冬瓜 ねぎ・あんず缶詰・ぶどうジュース	704kcal 29.4g
22	水	胚芽食パン マカロニグラタン 盛合せサラダ スープカレー	牛乳・鶏むね肉 シュレッドチーズ・ウインナー	胚芽食パン・マカロニ サラダ油・米粉・ごま油 上白糖・ごま・じゃがいも	にんにく・にんじん・コーン グリーンピース・玉ねぎ・しめじ ブロッコリー・トマト・キャベツ しょうが・セロリ	751kcal 33.9g
23	木	ご飯 千草焼き 焼き蓮根 厚揚げのサラダ いか団子の味噌汁	牛乳・卵・鶏ひき肉・厚揚げ 冷)イカボールミニ・みそ	精白米・米粒麦・上白糖 サラダ油・練りごま かり-ハーフ・こんにゃく	しょうが・キャベツ・にんじん いんげん・乾しいたけ・れんこん ブロッコリー・なす・水菜 レモン果汁・白菜・ほうれん草	696kcal 31.0g
27	月	ご飯 油淋鶏 織キャベツ おからツナサラダ 春雨スープ	牛乳・鶏もも肉・おから まぐろ油漬・ロースハム	精白米・米粒麦・薄力粉 上白糖・ごま油・かり-ハーフ はるさめ・ごま	ねぎ・キャベツ・にんじん・セロリ 赤ピーマン・枝豆・もやし・にら	705kcal 31.9g
28	火	わかめご飯 具だくさん卵焼き 青梗菜ときのこのソテー ひじき煮 豆腐のすまし汁 小魚デザート	牛乳・わかめ・鶏ひき肉・卵 冷)スクールちくわ・ひじき 絹ごし豆腐・わかめ・ナッツと魚	精白米・米粒麦・ごま じゃがいも・サラダ油 バター・かたくり粉・上白糖	しょうが・にんにく・キャベツ 玉ねぎ・赤ピーマン・グリーンピース チンゲンサイ・エリンギ・れんこん にんじん・枝豆・えのきたけ	747kcal 31.7g
29	水	キャロットパン 魚のチーズ焼き 粉ふきいも、グラッセ グリーンサラダ 野菜スープ	牛乳・しろさけ シュレッドチーズ・ロースハム	キャロットパン・じゃがいも バター・上白糖・オリーブ油	玉ねぎ・にんじん・ブロッコリー キャベツ・枝豆・チンゲンサイ しめじ	715kcal 35.7g
30	木	ご飯 チャプチェ 魚介と海藻のサラダ 豆腐のスープ	牛乳・牛ひき肉・むきえび 紫いか・海藻ミックス 絹ごし豆腐・卵	精白米・米粒麦・はるさめ サラダ油・上白糖・ごま油 ごま・オリーブ油	にんにく・もやし・にんじん・にら 小松菜・しめじ・キャベツ きゅうり・玉ねぎ・赤ピーマン	713kcal 26.8g

※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。