

給食献立表

令和3年10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 | 金 | スパゲッティ・ミートソース 大根シラスサラダ かぼちゃスープ | 牛乳・豚もも肉 県産大豆ミートミンチ 粉チーズ・しらす干し・昆布 | スパゲティ・オリーブ油 サラダ油・上白糖・ごま油 ごま・米粉 | トマト・しょうが・にんにく・玉ねぎ エリンギ・グリーンピース・大根・きゅうり にんじん・かぼちゃ | 687kcal 34.9g |
| 4 | 月 | ご飯 豚肉と大豆の甘味噌がらめ きゅうりといかの酢の物 けんちん汁 | 牛乳・豚もも肉・県産大豆 みそ・県産するめいか わかめ・木綿豆腐・薄揚げ | 精白米・米粒麦・米粉 揚げ油・上白糖・ごま こんにゃく・ごま油 | しょうが・にんにく・いんげん・きゅうり キャベツ・大根・ごぼう・ねぎ | 763kcal 37.7g |
| 5 | 火 | さんまの蒲焼き丼 青菜とえのきの 和え物 めった汁 デザート | 牛乳・さんま・豚もも肉 みそ | 精白米・米粒麦・かたくり粉 さつまいも・こんにゃく 国産栗のムース | しょうが・ねぎ・白菜・小松菜 えのきたけ・ごぼう・大根・にんじん | 814kcal 30.1g |
| 6 | 水 | 食パン なすのミートグラタン 人参とくるみのサラダ きのごスープ | 牛乳・牛ひき肉 県産大豆ミートミンチ 粉チーズ | 基準食パン・マカロニ サラダ油・米粉・オリーブ油 上白糖・くるみ | にんにく・トマト・玉ねぎ・なす キャベツ・にんじん・りんご・ぶなしめじ えのきたけ・乾しいたけ | 738kcal 29.6g |
| 7 | 木 | ご飯 卵入り青椒肉絲 ひじきとしら すのサラダ 白菜のスープ | 牛乳・卵・豚もも肉・ひじき しらす干し・魚麵 | 精白米・米粒麦・サラダ油 上白糖・ごま油・オリーブ油 ごま | ピーマン・もやし・玉ねぎ・たけのこ水煮 キャベツ・小松菜・白菜・にんじん | 622kcal 26.1g |
| 8 | 金 | キーマカレー もやしのナムル 手作りオレンジゼリー | 牛乳・豚もも肉 県産大豆ミートミンチ 冷)錦糸卵・ロースハム・昆布 | 精白米・米粒麦・サラダ油 上白糖・ごま油 | しょうが・にんにく・玉ねぎ・にんじん セロリ・赤ピーマン・トマト・枝豆 もやし・小松菜・オレンジ飲料 | 743kcal 30.1g |
| 11 | 月 | ご飯 ふくさ焼き ゆかり和え ひじき炒め煮 さつまいもの味噌汁 | 牛乳・木綿豆腐・かに風味かまぼこ 卵・ひじき・鶏ひき肉 薄揚げ・みそ | 精白米・米粒麦・かたくり粉 サラダ油・上白糖・さつまいも | 乾しいたけ・いんげん・チンゲンサイ キャベツ・にんじん・白菜・ねぎ | 624kcal 27.8g |
| 12 | 火 | じゃこ入りチャーハン 切干大根の中華和え もずくスープ | 牛乳・卵・しらす干し 豚もも肉・鶏ささみ 沖縄もずく | 精白米・米粒麦・サラダ油 ごま・上白糖・ごま油 さといも | にんにく・しょうが・玉ねぎ・にんじん コーン・グリーンピース・乾しいたけ 切干大根・ほうれん草・えのきたけ | 677kcal 33.2g |
| 13 | 水 | ミルク食パン 鶏肉のアーモンドからめ ツナサラダ ミネストローネ | 牛乳・鶏もも肉 まぐろ油漬け・ウインナー | ミルク食パン・薄力粉 上白糖・バター・アーモンド カリ-ハーブヨ、ごま・じゃがいも | ブロッコリー・ほうれん草 キャベツ・にんじん・セロリ・玉ねぎ ぶなしめじ・赤ピーマン・枝豆 小松市産すりおろしトマト | 686kcal 35.8g |
| 14 | 木 | ご飯 魚の石垣焼き さつまいも 春雨のソテー 呉汁風 | 牛乳・さば・豚もも肉 県産大豆ペースト・薄揚げ みそ | 精白米・米粒麦・いりごま黒 ごま・さつまいも はるさめ・サラダ油・ごま油 さといも | しょうが・にんにく・もやし・にんじん チンゲンサイ・乾しいたけ・大根 ぶなしめじ・ねぎ | 771kcal 36.6g |
| 15 | 金 | あんかけ焼きそば たこやき おかか和え フルーツ豆乳デザート | 牛乳・豚もも肉・青のり粉 糸かつお | 焼きそば麺・サラダ油 ごま油・かたくり粉・冷)たこやき カリ-ハーブヨ、上白糖 やわらか豆乳デザート | しょうが・キャベツ・もやし・玉ねぎ にんじん・ピーマン・白菜・みかん缶 黄桃缶・パイン缶・りんご・レモン果汁 | 666kcal 27.3g |
| 18 | 月 | ご飯 肉の梅香焼き 小松菜お浸し にんじんとツナの炒め物 大根とがんもの煮物 | 牛乳・鶏もも肉 まぐろ油漬け・がんもどき | 精白米・米粒麦・ごま油 サラダ油 | 梅干し・小松菜・キャベツ・にんじん いんげん・大根・乾しいたけ | 667kcal 32.9g |
| 19 | 火 | いしる入りガパオライス ダブルいもサラダ えびと金時草のスープ | 牛乳・豚もも肉・卵 ロースハム・むきえび | 精白米・米粒麦・サラダ油 上白糖・アーモンド・さつまいも じゃがいも・カリ-ハーブヨ はるさめ・ごま油・ごま | れんこん・玉ねぎ・ピーマン・赤ピーマン にんにく・りんご・ぶなしめじ・金時草 | 783kcal 32.9g |
| 20 | 水 | ココア揚げパン 肉団子入り豆乳シチュー 白菜のじゃこサラダ りんご | 牛乳・(冷)うす味肉団子Fe 調製豆乳・生クリーム しらす干し | バターロール・揚げ油 ミルメークココア じゃがいも・サラダ油・米粉 上白糖・ごま | 玉ねぎ・にんじん・ぶなしめじ グリーンピース・白菜・小松菜・ゆず りんご | 783kcal 27.9g |
| 21 | 木 | ご飯 魚のもみじ焼き 白菜のごま和 えかみなり汁 大学いも | 牛乳・ふくらぎ・みそ 木綿豆腐 | 精白米・米粒麦・カリ-ハーブヨ 練りごま・上白糖・こんにゃく さつまいも・揚げ油 ごま | にんじん・白菜・水菜・大根・ほうれん草 乾しいたけ | 800kcal 30.7g |
| 22 | 金 | 野菜味噌ラーメン 魚介と海藻サラダ のむヨーグルト | 牛乳・豚もも肉・みそ・赤みそ むきえび・紫いか 海藻ミックス・わかめ ココアのむヨーグルトCa | 冷)中華麺・サラダ油・上白糖 ごま油・ごま | しょうが・にんにく・もやし・にんじん コーン・にら・キャベツ・きゅうり | 663kcal 35.1g |
| 26 | 火 | ご飯 肉団子 ブロッコリー 蓮根のごま酢和え タイピーエン | 牛乳・(冷)うす味たれ付肉団子 豚もも肉・むきえび 紫いか・うずら卵 | 精白米・米粒麦・練りごま 上白糖・ごま・サラダ油 ごま油・はるさめ | ブロッコリー・れんこん・キャベツ にんじん・コーン・しょうが 白菜・乾しいたけ・ねぎ・にら | 705kcal 29.0g |
| 27 | 水 | ミルクロール チリコンカン ブロッコリーとコーンのサラダ バナナ | 牛乳・豚もも肉・県産大豆 4種豆ミックス・ロースハム | ミルクロール・じゃがいも 上白糖・オリーブ油 | しょうが・にんにく・トマト缶 玉ねぎ・にんじん・ブロッコリー コーン・キャベツ・バナナ | 699kcal 32.8g |
| 28 | 木 | ご飯 麻婆豆腐 ひじき入り中華サラダ 青梗菜スープ | 牛乳・木綿豆腐・豚もも肉 赤みそ・ロースハム・ひじき 冷)錦糸卵・魚麵白 | 精白米・米粒麦・ごま油 上白糖・かたくり粉・はるさめ いりごま白 | 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・玉ねぎ チンゲンサイ・ぶなしめじ | 719kcal 32.0g |
| 29 | 金 | あんかけ卵うどん おからツナサラダ かき | 牛乳・鶏もも肉・卵 おから・まぐろ油漬け | 冷)うどん・上白糖・かたくり粉 カリ-ハーブヨ | しょうが・玉ねぎ・にんじん・ねぎ 乾しいたけ・ほうれん草・キャベツ 赤ピーマン・枝豆・柿 | 662kcal 30.7g |

*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