

給食献立表

令和2年2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
3	月	ご飯 いわしの蒲焼き 春菊の和え物 めった汁 きなこ福豆	牛乳・いわし・豚もも肉・みそ 白大豆きなこ	精白米・米粒麦・かたくり粉 さつまいも	しょうが・ねぎ・白菜・春菊・にんじん ごぼう・ほうれん草	686kcal 31.2g
4	火	わかめしらすご飯 擬製豆腐 鉄人サラダ 糸ふかしのすまし汁	牛乳・木綿豆腐・鶏ひき肉 卵・魚麴紅	精白米・米粒麦・上白糖 かたくり粉・ごま油	わかめ・しょうが・たけのこ水煮 にんじん・いんげん・乾しいたけ 小松菜・もやし・ホールコーン ひじき・玉ねぎ・ほうれん草	683kcal 33.4g
5	水	バターロール ポテトグラタン 豆とひじきのツナサラダ 高野豆腐のスープ	牛乳・豚もも肉・大豆 シュレッドチーズ・いんげん豆 まぐろ油漬け・高野豆腐・ベーコン	バターロール・じゃがいも サラダ油・加リーハーブ	しょうが・にんにく・玉ねぎ 赤ピーマン・黄ピーマン・枝豆・もやし にんじん・ひじき・ブロッコリー しめじ・コーン	801kcal 37.2g
6	木	ご飯 クリスピーチキン 豚肉じゃが 豆腐となめこのすまし汁	牛乳・鶏むね肉・卵・豚もも肉 絹ごし豆腐	精白米・米粒麦・薄力粉 コーンフレーク・パン粉・揚げ油 じゃがいも・サラダ油・上白糖	キャベツ・にんじん・しょうが・玉ねぎ グリーンピース・えのきたけ なめこ・わかめ	752kcal 34.1g
7	金	スパゲッティ・ミートソース ブロッコリーとクルミのサラダ 豆腐のスープ	牛乳・豚もも肉・大豆 粉チーズ・絹ごし豆腐	スパゲティ オリーブ油・サラダ油・上白糖 割くるみ・じゃがいも	しょうが・にんにく・玉ねぎ・エリンギ グリーンピース・ブロッコリー・キャベツ りんご・甘夏缶・レモン果汁 ほうれん草・しめじ・赤ピーマン	758kcal 35.0g
12	水	豆パン 鶏肉のタコス風（せんキャベツ、トルティーヤ） 野菜スープ フルーツヨーグルト	牛乳・鶏もも肉・シュレッドチーズ 帆立貝柱水煮・ヨーグルト	豆パン・ﾌﾞﾗﾝﾄﾞﾃﾞｲﾔ・上白糖	玉ねぎ・黄ピーマン・キャベツ にんじん・白菜・しめじ・ホールコーン バナナ・ﾌﾙｰﾂﾐｯｽﾞ缶	748kcal 36.3g
13	木	ご飯 いかとさつま芋の揚げ煮 マカロニサラダ 焼豆腐とごぼうのみそ汁	牛乳・いか・卵・みそ・焼き豆腐	精白米・米粒麦・かたくり粉 さつまいも・揚げ油・上白糖 アーモンド・マカロニ 加リーハーブ・すりごま	キャベツ・ひじき・ごぼう・ほうれん草 にんじん	785kcal 28.2g
14	金	カレーうどん 切干大根のかみかみサラダ バレンタインデザート	牛乳・薄揚げ・豚もも肉 ちくわ	うどん・サラダ油・かたくり粉 上白糖・ごま油・いりごま チョコプリン	しょうが・ねぎ・にんじん・切干大根 もやし・小松菜	717kcal 30.2g
17	月	ご飯 魚のゴマ焼き 切干大根の煮物 けんちん汁	牛乳・さわら・鶏もも肉・木綿豆腐 薄揚げ	精白米・米粒麦・いりごま 上白糖・じゃがいも・サラダ油 ごま油	れんこん・にんじん・切干大根 いんげん・大根・ごぼう・ねぎ	725kcal 33.2g
18	火	ソースカツ丼 梅肉おかか和え なめこ汁	牛乳・豚もも肉・卵・糸かつお 絹ごし豆腐・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・いりごま	キャベツ・にんじん・ごぼう 梅干し・なめこ・わかめ	762kcal 33.0g
19	水	フレンチトースト ポークビーンズ 盛合せサラダ	牛乳・卵・牛乳・豚もも肉 大豆・みそ	ミルク食パン・上白糖・バター じゃがいも・すりごま	にんにく・しょうが・玉ねぎ・にんじん ブロッコリー・かぼちゃ・コーン	764kcal 33.8g
20	木	麦ごはん 麻婆豆腐 焼き餃子 中華風コーンスープ	牛乳・絹ごし豆腐・豚もも肉 赤みそ・ぎょうざ・卵	精白米・米粒麦・サラダ油 上白糖・ごま油・かたくり粉	ねぎ・赤ピーマン・しょうが にんにく・チンゲンサイ・にんじん コーン・玉ねぎ	769kcal 31.3g
21	金	坦坦麺 いかメンチ 手作りゼリー	牛乳・豚もも肉・大豆 赤みそ・らくらくホイップ	中華麺・上白糖・ごま油	ねぎ・しょうが・にんにく・ほうれん草 ひじき・切干大根・にんじん ﾌﾙｰﾂﾐｯｽﾞ缶・オレンジジュース	708kcal 33.3g
25	火	わかめご飯 ふくさ焼き 切干大根の煮物 すまし汁（豆腐ときのこと）	牛乳・木綿豆腐・かに風味かまぼこ 卵・みそ・大豆・絹ごし豆腐	精白米・米粒麦・いりごま 上白糖・すりごま・さといも	わかめ・生しいたけ・いんげん 切干大根・にんじん・ひじき・枝豆 小松菜・なめこ	737kcal 34.1g
26	水	ミルクロール 魚のグラタン 豆入りサラダ ジュリエヌ(細切り)スープ	牛乳・しろさけ・シュレッドチーズ ロースハム・いんげん豆	ミルクロール・サラダ油・米粉 パン粉・オリーブ油・上白糖 じゃがいも	玉ねぎ・ほうれん草・しめじ ブロッコリー・キャベツ 枝豆・にんじん・セロリ	721kcal 34.3g
27	木	ご飯 魚のトマトソースかけ 春菊のお浸し コーンスープ	牛乳・ふくらぎ・糸かつお	精白米・米粒麦・米粉・上白糖	にんにく・しょうが・玉ねぎ ブロッコリー・にんじん・トマト 白菜・春菊・コーン	738kcal 29.3g
28	金	菜の花とあさりのパスタ ダブルいもサラダ 鶏挽肉とトマトのスープ	牛乳・あさり・ロースハム 鶏ひき肉・いんげん豆	スパゲティ・オリーブ油・バター じゃがいも・さつまいも 加リーハーブ	菜の花・しめじ・乾しいたけ にんにく・きざみのり・りんご 枝豆・玉ねぎ・トマト	728kcal 28.0g

★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。