

給食献立表

令和3年12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	きつねうどん 甘えびかき揚げ 付)白菜のゆず和え ココアプリン	牛乳・いなり揚げ・わかめ	うどん・上白糖 甘えびかき揚げ ミルクココア	ねぎ・白菜・ほうれん草・ゆず	697kcal 26.0g
2	木	パン ビリ辛チキン 付)カラフルピーマン パッタイ風 青梗菜のスープ	牛乳・鶏もも肉・卵・えび	ミルクロール・上白糖・薄力粉 サラダ油・ピーマン じゃがいも・ごま油 かたくり粉	しょうが・にんにく・赤ピーマン 黄ピーマン・キャベツ・玉ねぎ にら・レモン・チンゲンサイ ぶなしめじ・にんじん・乾しいたけ	691kcal 34.4g
3	金	ご飯 竹輪の磯辺揚げ ガスえび唐揚げ 付)お浸し チーズ入かぼちゃサラダ めった汁	牛乳・ちくわ・青のり粉・卵 能登産ガスえび唐揚げ チーズ・豚もも肉・薄揚げ みそ	精白米・米粒麦・薄力粉 揚げ油・加リ-ハ-マヨ さつまいも	もやし・ほうれん草・かぼちゃ きゅうり・しょうが・白菜 にんじん・ねぎ	791kcal 33.2g
6	月	ご飯 ひじき入りミートローフ 付)グラッセ 粉ふきいも しらすサラダ 打ち豆汁	牛乳・牛豚合挽肉・卵 ひじき・しらす干し 打ち豆・みそ	精白米・米粒麦・パン粉 バター・上白糖・じゃがいも オリーブ油	玉ねぎ・コーン・にんじん グリーンピース・キャベツ ブロッコリー・大根 ほうれん草	737kcal 30.9g
7	火	ハントライス ブロッコリーとりんごのサラダ コンソメスープ	牛乳・オムライスシート 白身フライ	精白米・米粒麦・サラダ油 バター・揚げ油・加リ-ハ-マヨ オリーブ油・上白糖・くるみ じゃがいも	玉ねぎ・にんじん・グリーンピース コーン・ブロッコリー・キャベツ りんご・セロリ	772kcal 27.0g
8	水	金沢カレー風 ほうれん草とコーンのサラダ ヨーグルト	牛乳・豚ひき肉・豚もも肉・卵 ヨーグルトコアア ^ラ FeCa	精白米・米粒麦・サラダ油 薄力粉・パン粉・揚げ油 オリーブ油・上白糖・ごま	玉ねぎ・にんにく・しょうが キャベツ・ほうれん草・コーン	837kcal 31.0g
9	木	ご飯 いわしの生姜煮 付)はりはり漬け 高野豆腐の卵と じ ほうとう風	牛乳・いわし生姜煮・昆布 高野豆腐・鶏むね肉・卵 豚もも肉・みそ	精白米・米粒麦・上白糖・ごま かたくり粉・ゆでうどん	切干大根・もやし にんじん・玉ねぎ・いんげん 大根・ねぎ・かぼちゃ	693kcal 33.5g
10	金	ミルクロール カリーブルスト 付)ザワークラウト風 ドイツの じゃが芋スープ 焼きりんご	牛乳・ウインナー ベーコン・鶏もも肉	ミルクロール・上白糖 じゃがいも・バター	キャベツ・にんじん・玉ねぎ ねぎ・セロリ・りんご・レモン	717kcal 27.2g
13	月	麦ごはん 魚の味噌マヨ焼き 付)ふかし芋、いんげん 車麩のお ひたし 揚げとキャベツのみそ汁	牛乳・たら・みそ・薄揚げ	精白米・米粒麦・加リ-ハ-マヨ 上白糖・ごま・さつまいも 車麩	いんげん・小松菜・にんじん キャベツ・ぶなしめじ	628kcal 31.4g
14	火	ルーロー飯 白菜の中華和え 大根とわかめのスープ	牛乳・豚もも肉・卵 ロースハム・わかめ	精白米・米粒麦・サラダ油 上白糖・ごま油	しょうが・ねぎ・れんこん 小松菜・白菜・きゅうり にんじん・大根・水菜	683kcal 31.1g
15	水	和風きのこパスタ カラフルピーマンツナサラダ ふわふわスープ マフィン	牛乳・ロースハム・のり まぐろ油漬け・卵・粉チーズ	スパゲティ・オリーブ油 上白糖・パン粉 マフィнтаイプ災害備蓄パン	ほうれん草・ぶなしめじ・えのき 乾しいたけ・にんにく・キャベツ ピーマン・黄ピーマン・赤ピーマン 玉ねぎ	749kcal 31.1g
16	木	ご飯 ジャージャン豆腐 白菜の中 華和え 春雨スープ	牛乳・厚揚げ・豚もも肉 赤みそ・魚鱈白	精白米・米粒麦・ごま油 上白糖・かたくり粉・ごま はるさめ	玉ねぎ・にんじん・たけのこ水煮 乾しいたけ・しょうが・にんにく 白菜・もやし・小松菜	667kcal 27.5g
17	金	焼きピロシキ ボルシチ にんじんサラダ	牛乳・豚ひき肉・牛もも肉 生クリーム	ミルクロール・はるさめ サラダ油・上白糖・パン粉 じゃがいも・加リ-ハ-マヨ・くるみ	玉ねぎ・にんじん・にんにく セロリ・ビート・トマト キャベツ	675kcal 27.2g
20	月	ご飯 魚のゆず味噌焼き お浸し 南瓜のいとこ煮 なめこの赤だし みそ汁	牛乳・がんどぶり・みそ あずき・絹ごし豆腐・赤みそ	精白米・米粒麦・上白糖	ゆず・ほうれん草・白菜 かぼちゃ・なめこ	697kcal 33.1g
21	火	鮭とやき卵ときゅうりの混ぜご飯 ふろふき大根肉みそかけ とろろ昆 布のすまし汁 オレンジ	牛乳・厚焼き卵・しろさけ 鶏ひき肉・みそ・とろろ昆布 絹ごし豆腐	精白米・上白糖・ごま・ごま かたくり粉	にんじん・きゅうり・大根 乾しいたけ・ねぎ・オレンジ	706kcal 32.7g
22	水	味噌煮込みうどん風 かぶのサラダ フルーツヨーグルト	牛乳・鶏もも肉・薄揚げ・みそ 赤みそ・ロースハム プレーンヨーグルト	中華麺・上白糖・サラダ油	白菜・にんじん・ぶなしめじ ほうれん草・ねぎ・かぶ葉 かぶ実・黄ピーマン・バナナ みかん缶・黄桃缶・パイン缶	747kcal 35.7g
23	木	麦ごはん 具だくさん卵焼き 付)ゆで野菜 根菜の煮物ごま味噌 がらめ 白菜のすまし汁	牛乳・鶏ひき肉・卵 みそ・あられふかし紅	精白米・米粒麦・じゃがいも サラダ油・さといも・こんにやく 上白糖・ごま	キャベツ・玉ねぎ・赤ピーマン グリーンピース・乾しいたけ いんげん・にんじん・れんこん 白菜・えのきたけ	664kcal 27.6g
24	金	ミルクロール 鶏のごまから揚げ ハンバーグ ゆで野菜 ミニトマト コンソメスープ クリスマスケーキ	牛乳・鶏むね肉・卵 星型ハンバーグ	ミルクロール・薄力粉・ごま 揚げ油・じゃがいも サンタさんのケーキ(チョコ)	しょうが・にんにく・ブロッコリー ミニトマト・玉ねぎ・にんじん セロリ	753kcal 35.1g

*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