

# 給食献立表

令和4年1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
12	水	スパゲッティ・ナポリタン 豆 とひじきのツナサラダ ふわふわスープ	牛乳・豚もも肉・ウインナー 冷)4種豆ミックス・ひじき まぐろ油漬・卵・粉チーズ	スパゲティ・オリーブ油 サラダ油・じゃがいも 加リ-ハ-マヨ・パン粉	玉ねぎ・にんじん・エリンギ にんにく・ピーマン・枝豆 赤ピーマン	714kcal 32.5g
13	木	ご飯 ぶりの照り焼き 付)紅白 なます りんごきんとん 七草 汁	牛乳・ぶり・あられふかし白	精白米・米粒麦・ごま 上白糖・さつまいも バター	しょうが・大根・にんじん ゆず・りんご・干しぶどう かぶ・大根葉・せり	684kcal 28.6g
14	金	パン 豆乳シチュー コーンサ ラダ デザート	牛乳・鶏もも肉・調製豆乳	ミルクロール・りんごジャム じゃがいも・サラダ油 バター・薄力粉・オリーブ油 上白糖 石川県産かぼちゃプリン	玉ねぎ・にんじん・ ぶなしめじ・ブロッコリー キャベツ・きゅうり・コーン	757kcal 28.1g
17	月	ふわっととろける親子丼 根菜 とお肉のハーモニー筑前煮 具沢山み そ汁 甘くてカラフルフルーツポ ンチ	牛乳・鶏むね肉・卵 鶏もも肉・薄揚げ・わかめ みそ	精白米・米粒麦・上白糖 かたくり粉・サラダ油 こんにゃく・ごま油 じゃがいも	玉ねぎ・にんじん・みつば れんこん・ごぼう・乾しいたけ いんげん・キャベツ・みかん缶 黄桃缶・パイン缶・バナナ りんご	792kcal 38.7g
18	火	ご飯 魚の香草パン粉焼 付)茹でいんげん ひじき豆煮 にゅうめん	牛乳・しろさけ ひじき・県産大豆 赤巻きかまぼこ	精白米・米粒麦 パン粉・オリーブ油 こんにゃく・サラダ油 そうめん	いんげん・ごぼう・枝豆 ほうれん草・にんじん	673kcal 33.9g
19	水	カレーライス 白菜としらすの ゆずサラダ 果物	牛乳・豚もも肉 しらす干し・わかめ 海藻ミックス	精白米・米粒麦 じゃがいも・サラダ油 上白糖・オリーブ油	しょうが・にんにく・玉ねぎ にんじん・トマト缶・枝豆 白菜・ゆず・りんご	719kcal 27.0g
20	木	ご飯 鶏ちゃん焼き 鉄人サラ ダ 豆乳みそ汁	牛乳・鶏もも肉 赤みそ・ひじき 薄揚げ・みそ 調製豆乳	精白米・米粒麦 サラダ油・上白糖 ごま油・じゃがいも	キャベツ・ピーマン にんじん・玉ねぎ・にんにく ほうれん草・もやし コーン・白菜・ぶなしめじ	670kcal 31.9g
21	金	ガーリックトースト、パン ポ トフ風 ほうれん草とツナのサ ラダ ヨーグルト	牛乳・豚もも肉 ウインナー・まぐろ油漬け ソール元気ヨーグルト	ミルクロール・バター じゃがいも・上白糖	にんにく・玉ねぎ・キャベツ にんじん・ほうれん草 赤ピーマン	701kcal 32.2g
24	月	桜えびのおこわ風炊き込みご飯 イカの中華風五目炒め 野菜の さっぱり白和え パナッシェゼ リー	牛乳・さくらえび・塩昆布 県産するめいか 木綿豆腐	もち米・精白米・ごま かたくり粉・さつまいも サラダ油・上白糖 ごま油・こんにゃく・ごま	青じそ・しょうが 玉ねぎ・にんじん 生しいたけ・いんげん にんにく・ほうれん草 りんご飲料・レモン果汁	730kcal 29.2g
25	火	ご飯 がんどのいしる焼き 付) お浸し あいまぜ 海藻入りか す汁	牛乳・がんどぶり 薄揚げ・あおさ・みそ	精白米・米粒麦 上白糖・じゃがいも こんにゃく	もやし・ほうれん草 ごぼう・大根・にんじん ねぎ	676kcal 32.7g
26	水	かやくうどん 甘エビのかき揚げ 付)ごま酢和え 五郎島金時のフ ルーツヨーグルト	牛乳・焼かまぼこ 鶏もも肉・薄揚げ プレーンヨーグルト 生クリーム	冷)うどん・上白糖 冷)甘えびかき揚げ ごま・さつまいも	しょうが・玉ねぎ ほうれん草・にんじん 乾しいたけ・ねぎ・白菜 黄桃缶	713kcal 30.9g
27	木	ご飯 治部煮 大豆入りサラダ とり野菜みそスープ	牛乳・鶏もも肉 県産大豆・鶏もも肉 木綿豆腐・みそ	精白米・米粒麦・薄力粉 生すだれ麩・上白糖 加リ-ハ-マヨ・ごま・かたくり粉 ごま油	生しいたけ・にんじん・ほうれん草 枝豆・キャベツ・きゅうり 白菜・ぶなしめじ・ねぎ にんにく	691kcal 37.3g
28	金	パン チリコンカン 切干大根 サラダ 野菜スープ	牛乳・牛豚合挽肉 レッドキドニー 鶏ささみ	ミルクロール・薄力粉 サラダ油・マカロニ 加リ-ハ-マヨ・ごま・じゃがいも	しょうが・にんにく・玉ねぎ にんじん・切干大根・セロリ キャベツ・ぶなしめじ・枝豆	745kcal 34.3g
31	月	ひじきごはん アスパラの肉巻 き 付)枝豆+コンのが-リックソ テー 玉ねぎのみそ汁 ひんやり シュワシュワゼリー	牛乳・ひじき・薄揚げ 豚肩ロース・ベーコン 青のり粉・みそ ホイップクリーム	精白米・薄力粉 オリーブ油 さつまいも・上白糖	にんじん・グリーンアスパラ 枝豆・コーン・ほうれん草 にんにく・ブロッコリースプラウト 玉ねぎ・えのきたけ 国産レモン	768kcal 28.9g

\*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