

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