

給食献立表

令和4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
1	火	魚の蒲焼丼 菜の花のお浸し すまし汁 まんでん大豆	牛乳・いわし・鶏むね肉 まんでん大豆	精白米・米粒麦・かたくり粉 揚げ油・上白糖・さといも	しょうが・白菜・菜の花 にんじん・ほうれん草	699kcal 31.9g
2	水	カレーライス ごぼうのカミカミ サラダ フルーツポンチ	牛乳・豚もも肉 まぐろ油漬け	精白米・米粒麦・じゃがいも サラダ油・加リハフマヨ・ごま ナタデココ・上白糖	しょうが・にんにく・玉ねぎ にんじん・枝豆・トマト・ごぼう ほうれん草・セロリ・バナナ みかん缶・黄桃缶・パイン缶	833kcal 30.4g
3	木	茶飯 おでん ポテトサラダ 水 ようかん	牛乳・がんもどき・ちくわ 卵・ロースハム・こしあん 粉寒天	精白米・米粒麦・じゃがいも 加リハフマヨ	大根・乾しいたけ・キャベツ にんじん・コーン・グリーンピース	726kcal 31.3g
4	金	パン ポテトミートグラタン ひ じきとれんこんのサラダ 高野豆 腐のコンスープ	牛乳・豚ひき肉・大豆 シュレッドチーズ・ひじき 高野豆腐・ベーコン	ミルクロール・じゃがいも サラダ油・オリーブ油・上白糖	しょうが・にんにく・玉ねぎ 赤ピーマン・トマト缶・枝豆 れんこん・にんじん・ブロッコリー ぶなしめじ・コーン	767kcal 33.6g
7	月	ご飯 魚の白麹焼き 付)ゆで野 菜 五目きんぴら のっぺい汁	牛乳・しろさけ・鶏ひき肉 木綿豆腐	精白米・米粒麦・白麹漬の素 サラダ油・上白糖・こんにゃく ごま・さといも・かたくり粉	ブロッコリー・しょうが・ごぼう にんじん・いんげん・大根・ねぎ	642kcal 33.4g
8	火	豚丼 ダブルいもサラダ なめこ 汁	牛乳・豚もも肉・ロースハム 絹ごし豆腐・わかめ・みそ 赤みそ	精白米・米粒麦・サラダ油 上白糖・さつまいも じゃがいも・加リハフマヨ	しょうが・にんにく・玉ねぎ にんじん・にら・もやし・りんご 枝豆・なめこ・ねぎ	735kcal 32.7g
9	水	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 デザート	牛乳・豚もも肉 県産大豆ミートミンチ 粉チーズ・木綿豆腐	スパゲティ・オリーブ油 サラダ油・上白糖・くるみ 国産いちごのムース	にんにく・玉ねぎ・にんじん・セロリ エリンギ・トマト缶・グリーンピース ブロッコリー・キャベツ・りんご ほうれん草・ぶなしめじ 赤ピーマン	721kcal 31.9g
10	木	麦ごはん 揚げ出し豆腐きのこあ んかけ ほうれん草のごまサラダ 豚肉と白菜のみそ汁	牛乳・木綿豆腐・豚もも肉 みそ	精白米・米粒麦・かたくり粉 揚げ油・ごま油・ごま こんにゃく	玉ねぎ・にんじん・なめこ 生しいたけ・えのきたけ・もやし ほうれん草・黄ピーマン しょうが・白菜・ねぎ	720kcal 27.6g
14	月	ご飯 ピリ辛チキン 付)フライ ドポテト 切干大根中華和え か ぶのみそ汁 バレンタインデザー ト	牛乳・鶏むね肉・卵 ロースハム・昆布・絹ごし豆腐 みそ	精白米・米粒麦・上白糖 薄力粉・かたくり粉・揚げ油 冷)フレンチポテト・ごま油 パレンタイン米粉のアップケーキ	にんにく・しょうが・にんじん 切干大根・きゅうり・かぶ実 かぶ葉	810kcal 34.9g
15	火	チャーハン お浸し 中華風コー ンスープ いよかんゼリー	牛乳・焼き豚・糸かつお・卵	精白米・米粒麦・サラダ油 ごま油・かたくり粉 いよかんフレッシュ	しょうが・ねぎ・赤ピーマン 乾しいたけ・グリーンピース ほうれん草・もやし・にんじん コーン・玉ねぎ	693kcal 24.3g
16	水	あんかけ卵うどん 海藻とわか めのサラダ フルーツクリーム和え	牛乳・鶏もも肉・卵・紫いか わかめ・海藻ミックス 生クリーム・プレーンヨーグルト	冷)うどん・上白糖・かたくり粉 サラダ油	玉ねぎ・にんじん・乾しいたけ ねぎ・ほうれん草・キャベツ バナナ・みかん・黄桃缶・あんず缶	670kcal 30.6g
17	木	ご飯 ふくらぎの酢豚風 春雨の 酢の物 青梗菜スープ	牛乳・石川県産ふくらぎ ロースハム・冷)錦糸卵 木綿豆腐	精白米・米粒麦・揚げ油 サラダ油・上白糖・かたくり粉 はるさめ・ごま	玉ねぎ・にんじん・れんこん ピーマン・乾しいたけ・しょうが きゅうり・チンゲンサイ えのきたけ・コーン	771kcal 27.8g
18	金	パン ミラノ風カツレツ 付)ほう れん草のソテー えび入りイタリ アンサラダ ミネストローネ	牛乳・豚もも肉・卵・粉チーズ むきえび・ロースハム	ミルクロール・薄力粉・パン粉 揚げ油・オリーブ油・上白糖 マカロニ・じゃがいも	ほうれん草・ブロッコリー 赤ピーマン・キャベツ・玉ねぎ にんじん・セロリ・トマト	718kcal 35.9g
21	月	ご飯 タンドリーフィッシュ 付)粉ふき芋、グラッセ 豆入り サラダ 卵とわかめのスープ	牛乳・さわら プレーンヨーグルト ロースハム・4種豆ミックス 卵・わかめ	精白米・米粒麦・じゃがいも バター・上白糖・オリーブ油 かたくり粉	にんにく・レモン果汁・にんじん ブロッコリー・キャベツ・白菜 ねぎ	667kcal 31.0g
22	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	681kcal 30.9g
24	木	ご飯 すき焼き風煮 野菜の甘酢 和え 根菜のかす汁	牛乳・牛もも肉 焼き豆腐・昆布・みそ	精白米・米粒麦・生すだれ麩 サラダ油・上白糖・ごま油 さといも	にんじん・ねぎ・白菜・もやし 大根・ごぼう	668kcal 30.8g
25	金	パン チキンチャウダー 盛り合 わせサラダ 二色ゼリー	牛乳・鶏もも肉・ベーコン 牛乳・みそ	ミルクロール・じゃがいも バター・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・ブロッコリー かぼちゃ・コーン・ぶどうジュース	799kcal 32.5g
28	月	ご飯 筑前煮 わかめの酢の物 いか団子の味噌汁	牛乳・鶏もも肉・わかめ 冷)イカボールミニ・みそ	精白米・米粒麦・サラダ油 上白糖・ごま油・ごま さといも	れんこん・にんじん・ごぼう 乾しいたけ・いんげん・キャベツ きゅうり・白菜・ほうれん草 ねぎ	683kcal 32.3g

*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