

給食献立表

令和4年3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	ご飯 ジャージャン豆腐 ブ ロッコリーのごまドレ和え な めこ汁	牛乳・厚揚げ 豚もも肉・赤みそ 絹ごし豆腐 わかめ・みそ	精白米・米粒麦 ごま油・上白糖 かたくり粉・ごま じゃがいも	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 ブロッコリー・キャベツ・コーン ミニトマト・なめこ・ねぎ	697kcal 32.3g
2	水	カレーライス ほうれん草と コーンのサラダ 果物	牛乳・豚もも肉 ロースハム	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・枝豆・トマト缶 キャベツ・ほうれん草・コーン・果物	771kcal 29.4g
3	木	鮭ちらし寿司 お花型ハンバー グ 付) 人参甘煮 お吸い物 ひなあられ	牛乳・高野豆腐 しろさけ・冷)錦糸卵 冷)花型ハンバーグ 絹ごし豆腐	精白米・上白糖 こんにゃく・サラダ油 花麩・ひなあられ	にんじん・乾しいたけ 枝豆・みつば・えのきたけ	751kcal 36.5g
4	金	パン 鶏のピザソース焼き 付) 焼きパブリカ 春野菜のペペ ロンチーノ風 かぼちゃスープ	牛乳・鶏もも肉 シュレッドチーズ ベーコン	ミルクロール オリーブ油・マカロニ 米粉	玉ねぎ・ピーマン・赤ピーマン 黄ピーマン・春キャベツ アスパラ・にんにく・かぼちゃ	726kcal 34.2g
7	月	ご飯 麻婆お麩 五色和え 中 華スープ	牛乳・豚もも肉・赤みそ ロースハム・冷)錦糸卵 かに風味かまぼこ	精白米・米粒麦・おつゆ麩 サラダ油・上白糖・ごま油 かたくり粉・はるさめ ごま・じゃがいも	ねぎ・赤ピーマン ピーマン・しょうが・にんにく きゅうり・にんじん・玉ねぎ ほうれん草	671kcal 26.2g
8	火	えびピラフ ゆでウインナー 付)白菜としらすのサラダ 卵と レタスのスープ デザート	牛乳・むきえび・紫いか ウインナー・しらす干し 卵	精白米・サラダ油 オリーブ油・上白糖 かたくり粉・ココアムース	玉ねぎ・にんじん・ピーマン マッシュルーム水煮・白菜 きゅうり・セロリ・ぶなしめじ 赤ピーマン・レタス	742kcal 30.7g
9	水	菜の花と海鮮のパスタ ダブル いもサラダ 鶏挽肉とトマト のスープ ヨーグルト	牛乳・石川県産するめいか むきえび・のり・ロースハム 鶏ひき肉・冷)4種豆ミックス ソファール元気ヨーグルト	スパゲティ・オリーブ油 バター・じゃがいも さつまいも・加リーハーファヨ	菜の花・ぶなしめじ 生しいたけ・にんにく りんご・玉ねぎ・枝豆 枝豆・トマト	719kcal 34.4g
10	木	赤飯 鶏のから揚げ 付) ゆで 野菜 切干大根の煮物 紅白の すまし汁 お祝いデザート	牛乳・鶏もも肉 薄揚げ あられふかし紅白	α化米赤飯・ごま かたくり粉・薄力粉 揚げ油・上白糖 いちごのお祝いケーキ	しょうが・ブロッコリー 切干大根・乾しいたけ にんじん・ほうれん草 えのきたけ	761kcal 33.8g
14	月	ご飯 豚のみそ漬け焼き 付) 粉ふきいも うの花炒り煮 ち くわと大根のみそ汁	牛乳・豚肩ロース みそ・薄揚げ・おから ちくわ	精白米・米粒麦 上白糖・ごま油 じゃがいも・サラダ油	ねぎ・にんじん・乾しいたけ いんげん・大根	748kcal 33.3g
15	火	ひじきごはん 魚の石垣焼き 付)ほうれん草の海苔和え なめ こ汁 フルーツヨーグルト	牛乳・ひじき・薄揚げ さば・のり・絹ごし豆腐 わかめ・みそ プレーンヨーグルト	精白米・ごま・上白糖	にんじん・枝豆・しょうが ほうれん草・えのきたけ なめこ・パナナ・みかん缶 パイン缶・黄桃缶	682kcal 34.9g
16	水	鶏肉のフォー 春巻き 付)春 キャベツの和え物 コーヒーゼ リー練乳かけ	牛乳・鶏もも肉・冷)春巻 加糖練乳	フォー・揚げ油・上白糖	玉ねぎ・にんじん・ねぎ 大根・春菊・春キャベツ きゅうり	687kcal 25.4g
17	木	ご飯 車麩のから揚げソースか け 付) ゆで野菜 しらすとほ うれん草のお浸し 具沢山豚汁	牛乳・卵・しらす干し 豚もも肉・薄揚げ・みそ	精白米・米粒麦・車麩 かたくり粉・揚げ油 さといも・こんにゃく	しょうが・にんじん さやいんげん・ほうれん草 キャベツ・ごぼう・ねぎ	667kcal 26.1g
18	金	パン 豆入キーマカレー おか らツナサラダ 野菜スープ	牛乳・豚もも肉 石川県産大豆・冷)4種豆ミックス おから・まぐろ油漬け	ミルクロール・サラダ油 加リーハーファヨ・じゃがいも	しょうが・にんにく・玉ねぎ・にんじん セロリ・赤ピーマン・トマト キャベツ・枝豆・ほうれん草	764kcal 35.0g
22	火	ご飯 魚の味噌マヨ焼き 付) たたきごぼう ブロッコリーの かにあんかけ めった汁	牛乳・さわら・みそ かに風味かまぼこ 豚もも肉・薄揚げ	精白米・米粒麦 加リーハーファヨ・上白糖 ごま・かたくり粉 さつまいも	ごぼう・ブロッコリー しょうが・グリーンピース 白菜・にんじん	715kcal 37.0g
23	水	ちゃんぽん麺 焼売 付)青菜の ごま和え デザート	牛乳・豚もも肉 紫いか・むきえび 赤巻きかまぼこ 冷)しゅうまい	冷)中華麺・サラダ油 上白糖・かたくり粉 ごま 青森県産りんごゼリー	乾しいたけ・チンゲンサイ もやし・にんじん・玉ねぎ ねぎ・にんにく・小松菜 白菜	683kcal 34.7g

*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