

給食献立表

令和4年4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	栄養量
11	月	赤飯 魚の白麴焼き 付) 粉ふき芋、ゆで人参 マカロニサラダ 紅白のすまし汁 デザート	牛乳・さわら 冷)厚焼き卵 あられふかし紅白	赤飯・白麴漬の素 じゃがいも・マカロニ カリハーマヨ お祝いクレープ	にんじん・春キャベツ ほうれん草・えのきたけ	エネルギー(kcal) 748 たんぱく質(g) 34.5 脂質(g) 22 食物繊維(g) 8.6 食塩相当量(g) 2.8
12	火	オムライス ブロッコリーとくるみのサラダ 豆のスープ	牛乳・鶏むね肉 冷)オムライスシート 4種豆ミックス ロースハム	精白米・米粒麦 サラダ油・バター オリーブ油・上白糖 くるみ	玉ねぎ・にんじん・ピーマン 枝豆・ブロッコリー キャベツ・コーン	エネルギー(kcal) 712 たんぱく質(g) 33.1 脂質(g) 22.1 食物繊維(g) 8.7 食塩相当量(g) 2.6
13	水	かやくうどん 肉団子あんからめ 付)白菜のごま浸し 豆乳デザート	牛乳・焼かまぼこ 鶏もも肉・薄揚げ FMうす味野菜いろいろ肉団子 ひじき	冷)うどん・上白糖・ごま やわらか豆乳デザート	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 りんご・みかん缶・パイン缶	エネルギー(kcal) 710 たんぱく質(g) 31.2 脂質(g) 20.8 食物繊維(g) 9.5 食塩相当量(g) 3.2
14	木	ご飯 魚の山椒焼き 付) ゆで野菜 磯和え 筑前煮	牛乳・さば・のり 鶏もも肉	精白米・米粒麦 こんにゃく・サラダ油 上白糖	しょうが・いんげん ほうれん草・もやし れんこん・ごぼう にんじん・枝豆	エネルギー(kcal) 651 たんぱく質(g) 32.4 脂質(g) 22.3 食物繊維(g) 5.2 食塩相当量(g) 1.9
15	金	シーフードピザトースト 鶏肉とひじきのサラダ 打ち豆入コーンスープ	牛乳・むきえび 紫いか シュレッドチーズ 鶏ささみ・ひじき みそ・打ち豆	ミルクロール じゃがいも カリハーマヨ・ごま 米粉	玉ねぎ・赤ピーマン ミックスダブル・コーン	エネルギー(kcal) 719 たんぱく質(g) 35.4 脂質(g) 24.5 食物繊維(g) 8.6 食塩相当量(g) 2.9
18	月	ご飯 ハンバーグ 付) 粉ふきいも グリーンサラダ ふわふわスープ	牛乳・合挽肉・卵 粉チーズ	精白米・米粒麦 サラダ油・パン粉 じゃがいも オリーブ油・上白糖	玉ねぎ・キャベツ ブロッコリー・枝豆	エネルギー(kcal) 726 たんぱく質(g) 28.9 脂質(g) 25.2 食物繊維(g) 8.3 食塩相当量(g) 2.7
19	火	わかめご飯 鶏肉のアーモンドからめ 付) ゆで野菜 じゃが芋のみそ汁 フルーツポンチ	牛乳・わかめ 鶏もも肉・薄揚げ みそ	精白米・米粒麦・ごま 米粉・上白糖・バター アーモンド・じゃがいも 冷)カクテルゼリー	ブロッコリー・ほうれん草 にんじん・ねぎ・バナナ みかん・いちご	エネルギー(kcal) 716 たんぱく質(g) 32.1 脂質(g) 19.9 食物繊維(g) 8.4 食塩相当量(g) 2.3
20	水	チキンカレー カラフルサラダ 果物 (バナナ)	牛乳・鶏むね肉	精白米・米粒麦 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 にんじん・トマト缶・枝豆 キャベツ・きゅうり 赤ピーマン・コーン バナナ	エネルギー(kcal) 747 たんぱく質(g) 28.3 脂質(g) 20.4 食物繊維(g) 10.8 食塩相当量(g) 2.6
21	木	麦ごはん 擬製豆腐 付)ふきの青煮、にんじん 金平ごぼう 春キャベツのみそ汁	牛乳・木綿豆腐 鶏ひき肉・卵・薄揚げ みそ	精白米・米粒麦 上白糖・かたくり粉 こんにゃく・サラダ油 ごま・ごま油	しょうが・にんじん 乾しいたけ・グリーンピース ふき・ごぼう・春キャベツ 絹さや	エネルギー(kcal) 731 たんぱく質(g) 34.4 脂質(g) 27.4 食物繊維(g) 8.4 食塩相当量(g) 2.8
22	金	パン ポテトミートグラタン 切干大根としらすのサラダ 青菜のスープ	牛乳・合挽肉・牛乳 シュレッドチーズ しらす干し・ロースハム	ミルクロール じゃがいも サラダ油・米粉 パン粉・オリーブ油	にんにく・玉ねぎ・なす 冷)赤ピーマン・トマト 切干大根・きゅうり にんじん・キャベツ ほうれん草・ぶなしめじ	エネルギー(kcal) 743 たんぱく質(g) 31.8 脂質(g) 28.5 食物繊維(g) 8.2 食塩相当量(g) 3.7
23	土	雑穀ごはん 治部煮 車麩のお浸し めった汁	牛乳・鶏もも肉 豚もも肉・薄揚げ みそ	精白米・米粒麦 十六穀米・ごま 薄力粉・すだれ麩 上白糖・車麩 さつまいも	にんじん・ほうれん草 乾しいたけ・小松菜 しょうが・白菜・ねぎ	エネルギー(kcal) 691 たんぱく質(g) 36.7 脂質(g) 18.1 食物繊維(g) 6 食塩相当量(g) 2.5
26	火	ロコモコ丼 いかと海藻のサラダ 野菜スープ	牛乳・冷)スクールハンバーグ 卵・紫いか・海藻ミックス ウインナー	精白米・米粒麦 上白糖・ごま油	トマト・キャベツ 赤ピーマン・黄ピーマン きゅうり・玉ねぎ にんじん・セロリ	エネルギー(kcal) 711 たんぱく質(g) 32.2 脂質(g) 23.7 食物繊維(g) 5.4 食塩相当量(g) 2.9
27	水	シーフードとアスパラのパスタ ポテトサラダ ミネストローネ	牛乳 冷)県産するめいか 冷)むきえび ロースハム・鶏もも肉 冷)4種豆ミックス	スパゲティ オリーブ油・バター じゃがいも カリハーマヨ	グリーンアスパラ・玉ねぎ ぶなしめじ・乾しいたけ にんにく・にんじん・きゅうり 枝豆・トマト	エネルギー(kcal) 655 たんぱく質(g) 32.6 脂質(g) 23.1 食物繊維(g) 10.3 食塩相当量(g) 2.5

*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