

給食献立表

令和4年5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
9	月	ご飯 いかメンチ 付) キャベツのゴマまぶし 肉じゃが さつぎ汁	牛乳・冷)いかめんち 豚もも肉・焼き豆腐 わかめ・みそ	精白米・米粒麦・サラダ油 ごま・じゃがいも・こんにやく 上白糖	キャベツ・しょうが・玉ねぎ にんじん・冷)グリーンピース たけのこ水煮・ごぼう・絹さや	E344-(kcal) 675 たんぱく質(g) 27.5 脂質(g) 16.8 食物繊維(g) 10.7 食塩相当量(g) 2.4
10	火	豆ご飯 魚の照り焼き 付) 青のり粉ふき芋 きゅうりとシソの酢の物 なめこ汁	牛乳・さば・青のり粉 わかめ・釜揚げしらす 絹ごし豆腐・みそ	精白米・じゃがいも・上白糖 ごま	グリーンピース・しょうが きゅうり・なめこ・にんじん	E344-(kcal) 651 たんぱく質(g) 31.9 脂質(g) 20.9 食物繊維(g) 8.8 食塩相当量(g) 3.4
11	水	塩焼きそば 魚介と海藻のサラダ フルーツクリーム和え	牛乳・豚もも肉・むぎえび 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	焼きそば麺・サラダ油 ごま油・上白糖	しょうが・にんじん・玉ねぎ キャベツ・もやし・きゅうり バナナ・甘夏缶・黄桃缶	E344-(kcal) 713 たんぱく質(g) 33 脂質(g) 27.4 食物繊維(g) 8.7 食塩相当量(g) 3.7
12	木	ご飯 ミートローフ 付) 茄子とピーマンのトマト煮 グリーンサラダ かぼちゃスープ	牛乳・牛豚合挽肉・大豆 卵・むぎえび・釜揚げしらす	精白米・米粒麦・パン粉 サラダ油・オリーブ油 上白糖・米粉	玉ねぎ・なす・ピーマン・トマト缶 キャベツ・小松菜・コーン かぼちゃ	E344-(kcal) 755 たんぱく質(g) 31.2 脂質(g) 25.7 食物繊維(g) 8.1 食塩相当量(g) 2.2
13	金	パン 白みそ入りクリームシチュー カレー風味サラダ バナナ	牛乳・鶏もも肉・ベーコン 白みそ	ミルクロール・じゃがいも サラダ油・バター・薄力粉 上白糖	にんじん・玉ねぎ・にんにく しょうが・ぶなしめじ カリフラワー・ブロッコリー ほうれん草・キャベツ・コーン バナナ	E344-(kcal) 763 たんぱく質(g) 31.4 脂質(g) 29.8 食物繊維(g) 10.9 食塩相当量(g) 2.9
16	月	ご飯 鶏肉のレモン醤油焼き 付) 人参甘煮 高野豆腐の卵とじ じゃがいもの味噌汁	牛乳・鶏もも肉・高野豆腐 卵・薄揚げ・みそ	精白米・米粒麦・上白糖 じゃがいも	国産レモン・にんじん・玉ねぎ グリーンピース・ほうれん草 ねぎ	E344-(kcal) 686 たんぱく質(g) 37.3 脂質(g) 20.6 食物繊維(g) 7 食塩相当量(g) 3.1
17	火	チャーハン、そら豆 チンゲンサイの中華和え 肉団子入り春雨スープ	牛乳・豚もも肉・ロースハム 冷)うず味肉団子Fe	精白米・米粒麦・サラダ油 ごま油・上白糖・ごま はるさめ	しょうが・ねぎ・赤ピーマン 乾しいたけ・そらめ チンゲンサイ・もやし・にんじん 玉ねぎ・にら	E344-(kcal) 698 たんぱく質(g) 27.4 脂質(g) 24.2 食物繊維(g) 5.5 食塩相当量(g) 2.3
18	水	きつねうどん ちくわの磯辺揚げ ほうれん草のお浸し りんごヨーグルト	牛乳・いなり揚げ 冷)スクールちくわ・青のり粉 ヨーグルトソフールアップル	冷)うどん・上白糖・薄力粉 揚げ油	玉ねぎ・ねぎ・ほうれん草 もやし・にんじん・ぶなしめじ	E344-(kcal) 747 たんぱく質(g) 31.5 脂質(g) 23.2 食物繊維(g) 5.3 食塩相当量(g) 4.6
19	木	ご飯 魚の石垣焼き 付) 梅肉和え ひじきと厚揚げの煮物 かきたま汁	牛乳・さわら・ひじき 厚揚げ・卵	精白米・米粒麦・ごま さといも・こんにやく 上白糖・かたくり粉	梅干し・にんじん・ いんげん・ほうれん草・えのきたけ	E344-(kcal) 658 たんぱく質(g) 32.8 脂質(g) 20 食物繊維(g) 5.6 食塩相当量(g) 2.7
20	金	パン カラフルチキンピカタ 付) スナップえんどう マカヒのペパロニチノ風 野菜スープ	牛乳・鶏むね肉・卵 粉チーズ・ベーコン	ミルクロール・薄力粉 マカロニ・オリーブ油	ピーマン・赤ピーマン スナップえんどう・キャベツ いんげん・にんにく・ほうれん草 コーン	E344-(kcal) 665 たんぱく質(g) 34.9 脂質(g) 23 食物繊維(g) 5.5 食塩相当量(g) 3.1
24	火	中華丼 焼き餃子 付) 昆布和え サンラータン	牛乳・むぎえび・豚もも肉 冷)学給ぎょうざ・塩昆布 かに風味かまぼこ・卵	精白米・米粒麦・サラダ油 ごま油・かたくり粉・ごま	しょうが・にんにく・白菜 チンゲンサイ・にんじん 乾しいたけ・キャベツ・小松菜 ほうれん草	E344-(kcal) 684 たんぱく質(g) 31.5 脂質(g) 19 食物繊維(g) 6 食塩相当量(g) 3
25	水	ハヤシライス もやしのナムル オレンジゼリー	牛乳・牛もも肉 ホイップクリーム	精白米・米粒麦・サラダ油 バター・ごま油・上白糖 ごま	にんにく・しょうが・玉ねぎ マッシュルーム水煮 グリーンピース・もやし・きゅうり にんじん・コーン・オレンジ飲料	E344-(kcal) 749 たんぱく質(g) 27.1 脂質(g) 20.6 食物繊維(g) 6.7 食塩相当量(g) 1.9
26	木	ご飯 具だくさん卵焼き 付) ゆで野菜 江戸っ子煮 ふかしのみそ汁	牛乳・鶏ひき肉・卵 県産大豆・牛もも肉・昆布 あられふかし紅・みそ	精白米・米粒麦・じゃがいも サラダ油・こんにやく・上白糖	しょうが・キャベツ・玉ねぎ 赤ピーマン・グリーンピース 乾しいたけ・ブロッコリー にんじん・枝豆 チンゲンサイ・ぶなしめじ	E344-(kcal) 695 たんぱく質(g) 33 脂質(g) 22.9 食物繊維(g) 8.2 食塩相当量(g) 2.5
27	金	ビーンズドライカレートースト ごぼうのカミカミサラダ コーンスープ	牛乳・豚もも肉・大豆 ちくわ・ひじき	基準食パン・サラダ油 カリハーバヨ・ごま・米粉	しょうが・にんにく・玉ねぎ にんじん・セロリ・トマト缶 ごぼう・切干大根・コーン	E344-(kcal) 695 たんぱく質(g) 30.6 脂質(g) 25.2 食物繊維(g) 10.7 食塩相当量(g) 3.4
30	月	ご飯 肉の梅香焼き 付) 人参甘煮 五目豆(災害備蓄品) 玉ねぎと揚げのみそ汁	牛乳・鶏もも肉・大豆・昆布 薄揚げ・わかめ・みそ	精白米・米粒麦・こんにやく 上白糖	梅干し・にんじん・たけのこ しいたけ・玉ねぎ	E344-(kcal) 666 たんぱく質(g) 34.9 脂質(g) 18.3 食物繊維(g) 7.7 食塩相当量(g) 2.9
31	火	親子丼 甘E1かき揚げ野菜あんかけ すまし汁	牛乳・鶏むね肉・卵 絹ごし豆腐	精白米・米粒麦・上白糖 かたくり粉・冷)甘えびかき揚 さといも	玉ねぎ・にんじん・乾しいたけ グリーンピース・もやし・ピーマン ほうれん草	E344-(kcal) 756 たんぱく質(g) 35.8 脂質(g) 21.3 食物繊維(g) 6.3 食塩相当量(g) 3

*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