

給食献立表

令和4年6月

石川県立盲学校

日 曜	献立	赤：体をつくるもとになる	黄：エネルギーのもとになる	緑：体の調子を整えるもとになる	栄養量
1 水	スパゲッティ・ミートソース アーモンドサラダ デザート	牛乳・合挽肉 県産大豆ミートミンチ	スパゲティ・オリーブ油 サラダ油・上白糖 アーモンド ココアワッフル	トマト缶・にんにく・玉ねぎ にんじん・セロリ・エリンギ グリーンピース・キャベツ きゅうり・コーン	1244-(kcal) 774 たんぱく質(g) 31 脂質(g) 31.5 食物繊維(g) 10.4 食塩相当量(g) 7
2 木	ご飯 高野豆腐の揚げ煮 きゅうりといかの酢の物 鶏ごぼうみそ汁	牛乳・高野豆腐 県産するめいか わかめ・鶏むね肉・みそ	精白米・米粒麦・かたくり粉 揚げ油・上白糖・じゃがいも	にんじん・小松菜・きゅうり しょうが・ごぼう・ねぎ	1244-(kcal) 712 たんぱく質(g) 32.2 脂質(g) 25.7 食物繊維(g) 6 食塩相当量(g) 2.9
3 金	パン 魚のピザ風 ゆで野菜 甘夏のサラダ かぼちゃスープ	牛乳・しろさげ シュレッドチーズ	ミルクロール・オリーブ油 上白糖・米粉	玉ねぎ・赤ピーマン・ピーマン ブロッコリー・キャベツ にんじん・きゅうり・アスパラ 甘夏缶・かぼちゃ	1244-(kcal) 683 たんぱく質(g) 37.1 脂質(g) 23.4 食物繊維(g) 7.1 食塩相当量(g) 2.9
6 月	ご飯 豚肉と大豆の味噌がらめ ゆでいんげん 海藻ツナサラダ いかとじゃがいものいしる煮	牛乳・豚もも肉・県産大豆 みそ・海藻ミックス まぐろ油漬・県産するめいか	精白米・米粒麦・かたくり粉 揚げ油・上白糖・ごま じゃがいも	しょうが・にんにく・さいやいんげん トウモロコシ・キャベツ コーン・にんじん・いんげん	1244-(kcal) 747 たんぱく質(g) 37.2 脂質(g) 22 食物繊維(g) 11.6 食塩相当量(g) 2.6
7 火	じゃこ入りチャーハン 切干大根の中華和え 中華風コーンスープ まんでん大豆	牛乳・しらす干し・豚もも肉 卵・ロースハム まんでん大豆	精白米・米粒麦・サラダ油 ごま油・ごま・上白糖 かたくり粉	しょうが・にんにく・ねぎ 赤ピーマン・乾しいたけ グリーンピース・切干大根 小松菜・にんじん・コーン 玉ねぎ	1244-(kcal) 753 たんぱく質(g) 30.9 脂質(g) 25.3 食物繊維(g) 9.1 食塩相当量(g) 2.8
8 水	肉うどん 出し巻き卵 磯和え ミルクゼリーブルーベリーソースかけ	牛乳・牛もも肉 冷)だし巻き卵・冷)錦糸卵 のり	冷)うどん・上白糖 ブルーベリージャム	ねぎ・しょうが ほうれん草・小松菜・もやし	1244-(kcal) 719 たんぱく質(g) 32.7 脂質(g) 24 食物繊維(g) 6.2 食塩相当量(g) 4.3
9 木	麦ごはん いわしの蒲焼き風 角切りサラダ 夏野菜とみょうがの味噌汁	牛乳・いわし・ロースハム スクールちくわ・みそ	精白米・米粒麦・かたくり粉 じゃがいも・加リハマヨ	しょうが・ねぎ・きゅうり・にんじん コーン・なす オクラ・みょうが	1244-(kcal) 653 たんぱく質(g) 29 脂質(g) 17.9 食物繊維(g) 8.1 食塩相当量(g) 2.4
10 金	パン 米粉チキンチャウダー 鉄入サラダ 手作り野菜果物ゼリー	牛乳・鶏むね肉・ベーコン ひじき・ホイップクリーム	ミルクロール・じゃがいも サラダ油・薄力粉・米粉 上白糖・オリーブ油	玉ねぎ・にんじん・コーン いんげん・もやし・小松菜 野菜生活ジュース	1244-(kcal) 697 たんぱく質(g) 29.5 脂質(g) 24 食物繊維(g) 7.4 食塩相当量(g) 2.9
13 月	ご飯 がんと加賀つる豆の煮物 きんぴらごぼう かき玉汁	牛乳・がんとどき・豚もも肉 卵	精白米・米粒麦・じゃがいも 上白糖・サラダ油・こんにゃく ごま・かたくり粉	加賀つる豆・にんじん・しょうが ごぼう・ほうれん草 えのきたけ	1244-(kcal) 764 たんぱく質(g) 34.3 脂質(g) 28.8 食物繊維(g) 11.6 食塩相当量(g) 2.4
14 火	わかめご飯 魚のフライ ごぼうチップス 車麩と青菜の和え物 揚げとキャベツのみそ汁	牛乳・すずき・卵 薄揚げ・みそ	精白米・ごま・薄力粉 パン粉・揚げ油・車麩	炊き込みわかめ・ごぼう 青のり粉・小松菜・にんじん キャベツ・えのきたけ	1244-(kcal) 774 たんぱく質(g) 33.2 脂質(g) 27.6 食物繊維(g) 5.5 食塩相当量(g) 2.7
15 水	ジャージャー麺 (肉味噌そば) 大豆もやしの中華和え フルーツ杏仁豆腐	牛乳・豚もも肉 県産大豆ミートミンチ 赤みそ・鶏ささみ	冷)中華麺・サラダ油 上白糖・ごま油・かたくり粉 ごま・やわらか杏仁豆腐Fe	しょうが・にんにく・玉ねぎ にんじん・乾しいたけ・ねぎ きゅうり・もやし・大豆もやし コーン・みかん缶・バナナ	1244-(kcal) 728 たんぱく質(g) 36.1 脂質(g) 19.6 食物繊維(g) 6.9 食塩相当量(g) 2.4
16 木	ご飯 さばのいしる焼き 里芋のり和え 金時草の酢の物 なすそうめん汁	牛乳・さば・のり・鶏もも肉 薄揚げ	精白米・米粒麦 さといも・上白糖 そうめん	さいやいんげん・きゅうり 金時草・しょうが・なす	1244-(kcal) 675 たんぱく質(g) 32.6 脂質(g) 19.9 食物繊維(g) 3.8 食塩相当量(g) 2.6
17 金	パン パリコンカン チーズ入り細切りサラダ オレンジゼリー	牛乳・牛もも肉・豚もも肉 県産大豆・白いんげん豆 チーズ・ホイップクリーム	ミルクロール・オリーブ油 上白糖・マカロニ	にんにく・玉ねぎ・にんじん 小松市産トマト・キャベツ 赤ピーマン・きゅうり オレンジ飲料	1244-(kcal) 756 たんぱく質(g) 32 脂質(g) 26.2 食物繊維(g) 9.1 食塩相当量(g) 3.1
20 月	ご飯 麻婆豆腐 パンサンスー レタススープ	牛乳・木綿豆腐・豚もも肉 赤みそ・ロースハム 冷)錦糸卵・卵	精白米・米粒麦・サラダ油 上白糖・ごま油・かたくり粉 はるさめ・ごま	しょうが・にんにく・乾しいたけ ねぎ・きゅうり・にんじん・玉ねぎ 赤ピーマン・レタス	1244-(kcal) 719 たんぱく質(g) 30.9 脂質(g) 24.4 食物繊維(g) 4.2 食塩相当量(g) 2.8
21 火	ソースカツ丼 ごんじゃあえ 里芋のみそ汁	牛乳・豚もも肉・卵 薄揚げ・打ち豆・わかめ みそ	精白米・米粒麦・薄力粉 パン粉・揚げ油・上白糖 ごま油・さといも	キャベツ・にんじん・切干大根 えのきたけ・ねぎ	1244-(kcal) 831 たんぱく質(g) 36.2 脂質(g) 27.2 食物繊維(g) 9 食塩相当量(g) 3.1
22 水	冷やし中華 焼きぎょうざ ゆかり和え デザート	牛乳・冷)錦糸卵 鶏ささみ 学給ぎょうざ	冷)中華麺・ごま油・上白糖 ごま・サラダ油 石川県産かぼちゃプリン	きゅうり・にんじん・しょうが キャベツ・トウモロコシ	1244-(kcal) 768 たんぱく質(g) 35.7 脂質(g) 22.1 食物繊維(g) 6.9 食塩相当量(g) 4.2
23 木	ご飯 さばの味噌煮 変わりきんぴら 揚げとキャベツの味噌汁	牛乳・さば・みそ・赤みそ 豚もも肉・薄揚げ	精白米・米粒麦・上白糖 サラダ油・じゃがいも こんにゃく・ごま	しょうが・ねぎ・ごぼう・にんじん ピーマン・キャベツ・乾しいたけ	1244-(kcal) 761 たんぱく質(g) 31.9 脂質(g) 31.5 食物繊維(g) 6.8 食塩相当量(g) 2.7
24 金	パン カレードリア風 ごぼうとしらすのがらサラダ 太きゅうりのスープ	牛乳・豚もも肉 県産大豆ミートミンチ シュレッドチーズ・しらす干し 鶏むね肉	ミルクロール・精白米 米粒麦・サラダ油・パン粉 加リハマヨ・ごま かたくり粉	しょうが・にんにく・玉ねぎ にんじん・セロリ・赤ピーマン ごぼう・切干大根・太きゅうり ぶなしめじ	1244-(kcal) 711 たんぱく質(g) 32.5 脂質(g) 25.1 食物繊維(g) 8.4 食塩相当量(g) 3.4
27 月	ひじきごはん 擬製豆腐 ゆで野菜 なすの味噌炒め トマトかき玉スープ	牛乳・ひじき・薄揚げ 木綿豆腐・鶏ひき肉・卵 牛肉大和煮(備蓄用缶詰) 赤みそ	精白米・サラダ油・上白糖 ごま・かたくり粉	にんじん・枝豆・いんげん 乾しいたけ・ブロッコリー・なす 赤ピーマン・しょうが・玉ねぎ チンゲンサイ・トマト	1244-(kcal) 667 たんぱく質(g) 34.4 脂質(g) 25.5 食物繊維(g) 6.5 食塩相当量(g) 3.7
28 火	ご飯 魚の竜田揚げ フライドポテト ごま酢和え 大根と麩の白麹汁	牛乳・あじ・薄揚げ・みそ	精白米・米粒麦・かたくり粉 揚げ油・じゃがいも 上白糖・ごま・小細工麩 白麹漬の素	しょうが・小松菜・にんじん・大根 えのきたけ	1244-(kcal) 714 たんぱく質(g) 30.8 脂質(g) 25.4 食物繊維(g) 4.2 食塩相当量(g) 2.2
29 水	夏野菜カレーライス シラスと小松菜のゴマサラダ フルーツヨーグルト	牛乳・豚もも肉 釜揚げしらす ブレンヨーグルト	精白米・米粒麦・じゃがいも サラダ油・米粉・上白糖 ごま	にんにく・しょうが・トマト・なす 玉ねぎ・ピーマン・キャベツ 小松菜・にんじん・バナナ・黄桃缶 甘夏缶	1244-(kcal) 739 たんぱく質(g) 27.7 脂質(g) 19.1 食物繊維(g) 9.8 食塩相当量(g) 2.5
30 木	ご飯 氷室ちくわの磯辺揚げ 青菜の浸し 夏野菜の治部煮風 びわゼリー	牛乳・氷室ちくわ・青のり 鶏もも肉	精白米・米粒麦・薄力粉 揚げ油・生すだれ麩 上白糖・かたくり粉 びわフレッシュゼリー	しょうが・小松菜・なす かぼちゃ・太きゅうり	1244-(kcal) 719 たんぱく質(g) 28.3 脂質(g) 19 食物繊維(g) 4.2 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