

給食献立表

令和4年7月

石川県立盲学校

| 日 | 曜 | 献立 | 赤：体をつくるものになる | 黄：エネルギーのもとになる | 緑：体の調子をととのえるものになる | 栄養量 |
|----|---|---|--|--|--|---|
| 1 | 金 | ガーリックトースト、パン 夏野菜ミネストローネ フレンチサラダ デザート | 牛乳・鶏もも肉 ウインナー | ミルクロール・バター オリーブ油 じゃがいも・上白糖 マカロニ 青森県産りんごゼリー | にんにく・玉ねぎ にんじん・セロリ ズッキーニ・トマト キャベツ・きゅうり ブロッコリー | エネルギー(kcal) 728 たんぱく質(g) 28.7 脂質(g) 29.4 食物繊維(g) 8.3 食塩相当量(g) 3 |
| 4 | 月 | ご飯 ヤンニョムチキン 付) フライドポテト チャプチェ みそチゲ風スープ | 牛乳・鶏もも肉 赤みそ・豚もも肉 木綿豆腐・みそ | 精白米・米粒麦 薄力粉・かたくり粉 揚げ油・上白糖 ごま・じゃがいも ごま油・はるさめ | にんにく・にんじん ピーマン・もやし・にら ほうれん草・白菜 乾しいたけ | エネルギー(kcal) 784 たんぱく質(g) 33.1 脂質(g) 28.2 食物繊維(g) 4.4 食塩相当量(g) 2.9 |
| 5 | 火 | 三色丼(鶏卵青菜) ひじき入りツナサラダ 豚肉じゃが | 牛乳・鶏ひき肉 冷)錦糸卵 まぐろ油漬け ひじき 豚もも肉 | 精白米・米粒麦 かりーハーフ 上白糖・ごま じゃがいも・こんにゃく サラダ油 | しょうが・小松菜 キャベツ・にんじん セロリ・玉ねぎ グリンピース | エネルギー(kcal) 725 たんぱく質(g) 33.1 脂質(g) 25.8 食物繊維(g) 8.9 食塩相当量(g) 2.6 |
| 6 | 水 | 夏野菜のトマトスパゲティ コロコロサラダ すいか入りフルーツポンチ | 牛乳・ベーコン 紫いか・粉チーズ | スパゲティ オリーブ油・上白糖 | 玉ねぎ・ピーマン・にんじん なす・ズッキーニ・セロリ にんにく・トマト・大根 きゅうり・コーン バナナ・パイン缶・すいか | エネルギー(kcal) 666 たんぱく質(g) 26.8 脂質(g) 20.7 食物繊維(g) 8.3 食塩相当量(g) 3.4 |
| 7 | 木 | ちらし寿司 きびなごフライ 付)和風サラダ そうめん汁 セタゼリー | 牛乳・冷)錦糸卵 のり・ロースハム 昆布・鶏むね肉 | 精白米・上白糖・ごま こんにゃく・きびなごカリカリフライ 揚げ油・サラダ油 そうめん・かたくり粉 小細工麩・天の川ゼリー | 乾しいたけ・にんじん 枝豆・キャベツ オクラ | エネルギー(kcal) 776 たんぱく質(g) 29.1 脂質(g) 21.7 食物繊維(g) 6.3 食塩相当量(g) 3 |
| 8 | 金 | パン 牛肉とごぼうの炒め煮 ウインナーと野菜のスープ煮 バナナ | 牛乳・牛肉 ウインナー | ミルクロール サラダ油・上白糖 こんにゃく | ごぼう・にんじん グリンピース・コーン バナナ | エネルギー(kcal) 722 たんぱく質(g) 33.8 脂質(g) 23.1 食物繊維(g) 7.1 食塩相当量(g) 3.7 |
| 11 | 月 | ご飯 能登豚ハンバーグ 付) 粉ふきいも みょうがとささみの和えもの 大根と厚揚げの煮物 | 牛乳・豚もも肉 卵・鶏ささみ 厚揚げ | 精白米・米粒麦 サラダ油・パン粉 じゃがいも・上白糖 ごま油・ごま | 玉ねぎ・もやし・水菜 きゅうり・みょうが・大根 にんじん・しょうが いんげん | エネルギー(kcal) 718 たんぱく質(g) 35.4 脂質(g) 21.7 食物繊維(g) 9 食塩相当量(g) 2.7 |
| 12 | 火 | いしる入りガパオライス 金時草サラダ 豆腐のスープ | 牛乳・豚もも肉 県産大豆ミートミンチ 卵・焼かまぼこ 木綿豆腐・わかめ | 精白米・米粒麦 サラダ油 アーモンド・上白糖 ごま油・ごま | にんじん・玉ねぎ ピーマン・にんにく 金時草・もやし キャベツ・ねぎ | エネルギー(kcal) 704 たんぱく質(g) 32.6 脂質(g) 23.5 食物繊維(g) 6.7 食塩相当量(g) 2.6 |
| 13 | 水 | チャーシュー麺 海藻サラダ 手作りごまプリン | 牛乳・焼き豚 焼かまぼこ 海藻ミックス | 中華麺・サラダ油 ごま油・ごま 上白糖 | もやし・ほうれん草 にんじん・ねぎ・キャベツ きゅうり コーン | エネルギー(kcal) 706 たんぱく質(g) 31.6 脂質(g) 23.1 食物繊維(g) 6.8 食塩相当量(g) 4.8 |
| 14 | 木 | ご飯 豚肉のアーモンドからめ 付) ゆで枝豆 じゃこ入りピザマサラダ ひじき豆煮 | 牛乳・豚もも肉 しらす干し 大豆・鶏もも肉 | 精白米・米粒麦 薄力粉・上白糖 バター・アーモンド こんにゃく サラダ油 | にんにく・枝豆・もやし ピーマン・赤ピーマン しょうが・にんじん・ひじき | エネルギー(kcal) 693 たんぱく質(g) 34.4 脂質(g) 21.2 食物繊維(g) 6.2 食塩相当量(g) 2.6 |
| 15 | 金 | 揚げパン コーンチャウダー ごまサラダ | 牛乳・きな粉 鶏むね肉・ベーコン | ミルクロール サラダ油・上白糖 じゃがいも・バター 米粉・ごま油・ごま | 玉ねぎ・にんじん エリンギ・コーン ブロッコリー・もやし ほうれん草 黄ピーマン | エネルギー(kcal) 714 たんぱく質(g) 30.4 脂質(g) 32 食物繊維(g) 9.9 食塩相当量(g) 2.5 |
| 19 | 火 | ご飯 魚の色付け 付)お浸し 南瓜のそぼろ煮 太きゅうり入りかきたま汁 | 牛乳・ほっけ 鶏ひき肉・卵 | 精白米・米粒麦 上白糖・かたくり粉 | 小松菜・にんじん 手巻のり・かぼちゃ しょうが・グリンピース えのきたけ・太きゅうり ほうれん草 | エネルギー(kcal) 655 たんぱく質(g) 33 脂質(g) 15.5 食物繊維(g) 6.2 食塩相当量(g) 2.9 |
| 20 | 水 | トマトカレー ほうれん草とコーンのサラダ オレンジゼリー | 牛乳・豚もも肉 チーズ ホイップクリーム | 精白米・米粒麦 オリーブ油・上白糖 ナタデココ | にんにく・玉ねぎ・にんじん かぼちゃ・トマト・りんご ほうれん草 ホールコーン国産 キャベツ・オレンジ飲料 | エネルギー(kcal) 790 たんぱく質(g) 27.1 脂質(g) 22.2 食物繊維(g) 8.2 食塩相当量(g) 2.2 |
| 21 | 木 | ご飯 具だくさん卵焼き 付) 里芋梅肉和え かみかみ三色和え 沢煮椀 | 牛乳・鶏ひき肉 卵 焼かまぼこ 豚もも肉・薄揚げ | 精白米・米粒麦 じゃがいも サラダ油・さといも ごま | しょうが・キャベツ・玉ねぎ 赤ピーマン・乾しいたけ 梅干し・切干大根・ほうれん草 にんじん・ごぼう いんげん・ねぎ | エネルギー(kcal) 711 たんぱく質(g) 34.2 脂質(g) 21.8 食物繊維(g) 7 食塩相当量(g) 2.9 |
| 22 | 金 | ご飯 魚の香草パン粉焼き 付) ゆで野菜 マカロニサラダ 鶏挽肉とトマトのスープ | 牛乳・しろさけ ロースハム 鶏ひき肉 | 精白米・米粒麦 パン粉・サラダ油 マカロニ かりーハーフ 上白糖・オリーブ油 | ブロッコリー・きゅうり 玉ねぎ・赤ピーマン にんにく・にんにく 枝豆・トマト | エネルギー(kcal) 697 たんぱく質(g) 34.4 脂質(g) 21.4 食物繊維(g) 4.5 食塩相当量(g) 1.9 |

*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