

# 給食献立表

令和4年8月・9月

石川県立盲学校

日	曜	献立	赤：おもに体をつくる もともなる食品	黄：おもにエネルギーの もともなる食品	緑：おもに体の調子を整える もともなる食品	栄養量
8/29	月	ご飯 麻婆豆腐 拌三絲 ワンタンスープ	牛乳・木綿豆腐 豚もも肉・赤みそ 鶏糸卵・かに風味かまぼこ 肉入わんだん	精白米・米粒麦 ごま油・上白糖 かたくり粉・はるさめ ごま	ねぎ・赤ピーマン 乾しいたけ・しょうが にんにく・きゅうり チンゲンサイ・えのきたけ にんじん・にら	767 たんぱく質(g) 32.2 脂質(g) 25.4 食物繊維(g) 4.9 食塩相当量(g) 2.7
30	火	わかめご飯 魚のオーロラソース焼 焼きポテト 夏野菜のごまドレ和え 卵のスープ	牛乳・わかめ・しろさげ 卵	精白米・米粒麦 ごま・マヨネーズ じゃがいも ごま・上白糖 ごま油・かたくり粉	玉ねぎ・コーン 赤ピーマン・かぼちゃ・なす にんにく・ほうれん草	724 たんぱく質(g) 31.6 脂質(g) 23.8 食物繊維(g) 6.1 食塩相当量(g) 2.5
31	水	長崎ちゃんぽん オムレツ野菜あんかけ 赤巻きかまぼこ 梨入りフルーツポンチ	牛乳・豚もも肉 紫いか・むさび 赤巻きかまぼこ 調製豆乳 オムレツ	中華麺・サラダ油 かたくり粉・上白糖	しょうが・乾しいたけ チンゲンサイ・もやし 玉ねぎ・にんじん・ぶなしめじ ピーマン・赤ピーマン バナナ・みかん・なし	716 たんぱく質(g) 37.6 脂質(g) 20 食物繊維(g) 6 食塩相当量(g) 4.3
9/1	木	セルフおにぎり 救給カレードリア ウインナーと野菜のスープ煮 ヨーグルト	牛乳・救給カレー(レトルト) シュレッドチーズ ウインナーと野菜のスープ煮 県産牧場ヨーグルト	精白米・救給カレー・パン粉	ゆかり ウインナーと野菜のスープ煮缶	766 たんぱく質(g) 23.7 脂質(g) 32.5 食物繊維(g) 3.7 食塩相当量(g) 3.1
2	金	ツナピザトースト 切干大根のべーコン/風 細切り野菜のスープ	牛乳・まぐろ油漬 シュレッドチーズ・ベーコン ロースハム	ミルクローラー・加りハーブ オリーブ油・上白糖 じゃがいも	玉ねぎ・赤ピーマン・ピーマン にんにく・切干大根 コーン・アスパラ にんじん・セロリ	718 たんぱく質(g) 29.7 脂質(g) 30.4 食物繊維(g) 8.8 食塩相当量(g) 3.5
5	月	ご飯 魚の石垣フライ 人参甘煮 ほうれん草のチーズサラダ けんちん汁	牛乳・しいら・卵 ロースハム・ダイスチーズ 木綿豆腐	精白米・米粒麦・薄力粉 パン粉・ごま・揚げ油 サラダ油・こんにゃく ごま油	にんじん・キャベツ ほうれん草・大根・ごぼう ねぎ	704 たんぱく質(g) 33.2 脂質(g) 26 食物繊維(g) 4.8 食塩相当量(g) 2.3
6	火	クファージュシー フーチャンプルー あおさ汁 デザート	牛乳・豚もも肉・さつまあげ 昆布・卵・あおさ・木綿豆腐	精白米・サラダ油・車麩 上白糖 シークワーサーゼリー	にんじん・乾しいたけ もやし・にら・えのきたけ しょうが	664 たんぱく質(g) 30 脂質(g) 19.1 食物繊維(g) 4.5 食塩相当量(g) 3.5
7	水	昆布と豆のカレー アーモンドサラダ バナナ	牛乳・豚もも肉・県産大豆 昆布・焼かまぼこ	精白米・米粒麦・サラダ油 じゃがいも・米粉 オリーブ油・上白糖 アーモンド	しょうが・にんにく 玉ねぎ・にんじん・セロリ 赤ピーマン・枝豆 トマト・小松菜・キャベツ コーン・バナナ	796 たんぱく質(g) 29.4 脂質(g) 23.9 食物繊維(g) 13 食塩相当量(g) 2.7
8	木	ご飯 豆腐ハンバーグきのこソースかけ 里芋のそぼろ煮 とうがん汁 お月見ゼリー	牛乳・豚もも肉・木綿豆腐 牛乳・卵・鶏もも肉	精白米・米粒麦・サラダ油 パン粉・かたくり粉 さといも・上白糖 お月見ゼリー	しょうが・玉ねぎ・えのきたけ ぶなしめじ・にんじん いんげん・乾しいたけ グリーンピース・冬瓜 ほうれん草	720 たんぱく質(g) 34.2 脂質(g) 16.8 食物繊維(g) 7.8 食塩相当量(g) 2.8
9	金	パン 魚のソテーマトソースかけ ゆで野菜 キャロットラペ 麦入りスープ	牛乳・さわら・ロースハム	ミルクローラー・オリーブ油 薄力粉・上白糖・米粒麦	トマト・なす・玉ねぎ いんげん・キャベツ にんじん・甘夏缶・干しぶどう 赤ピーマン・セロリ・レタス	702 たんぱく質(g) 32.5 脂質(g) 25.5 食物繊維(g) 6.1 食塩相当量(g) 3.3
12	月	ご飯 さばの味噌煮 れんごんの金平 揚げと里芋のみそ汁	牛乳・さば・みそ・赤みそ 鶏もも肉・薄揚げ	精白米・米粒麦・上白糖 こんにゃく・サラダ油・ごま さといも	しょうが・ねぎ・れんこん 赤ピーマン・枝豆 ほうれん草	775 たんぱく質(g) 33.2 脂質(g) 31.4 食物繊維(g) 4.6 食塩相当量(g) 2.5
13	火	ピビンバ 浅漬け風サラダ もずくスープ	牛乳・牛もも肉・赤みそ 卵・沖繩もずく・木綿豆腐	精白米・米粒麦・サラダ油 上白糖・ごま油・ごま	しょうが・にんにく・大豆もやし もやし・にんじん・ほうれん草 白菜・大根・きゅうり・赤ピーマン えのきたけ・ねぎ	711 たんぱく質(g) 31.3 脂質(g) 25.9 食物繊維(g) 5.5 食塩相当量(g) 3
14	水	和風きのこパスタ ツナポテトサラダ カレースープ煮 加賀しずく梨ゼリー	牛乳・ロースハム まぐろ油漬・ベーコン 鶏むね肉・ひよこ豆	スパゲティ・オリーブ油 バター・じゃがいも 加りハーブ・上白糖 サラダ油 県産加賀しずく梨ゼリー	ほうれん草・ぶなしめじ エリンギ・えのきたけ・玉ねぎ にんにく・きゅうり・にんじん キャベツ	756 たんぱく質(g) 32.8 脂質(g) 29 食物繊維(g) 14.8 食塩相当量(g) 2.9
15	木	ご飯 堅豆腐カツ 織キャベツ 金糸瓜のごま酢和え さつま芋のみそ汁	牛乳・かた豆腐・卵・青のり 焼かまぼこ・薄揚げ・みそ	精白米・米粒麦・米粉 パン粉・ごま・揚げ油 上白糖・ごま油・さつまいも	キャベツ 金糸瓜・もやし にんじん・玉ねぎ・小松菜	789 たんぱく質(g) 29.5 脂質(g) 28.8 食物繊維(g) 5.5 食塩相当量(g) 2.8
16	金	パン ミートローフ ゆで野菜 ミナポリタン 野菜スープ	牛乳・豚もも肉 県産大豆ミートミンチ 卵	ミルクローラー・パン粉 サラダ油・スパゲティ	しょうが・玉ねぎ にんじん・コーン・グリーンピース ブロッコリー ピーマン・にんにく・キャベツ ぶなしめじ・枝豆	710 たんぱく質(g) 36 脂質(g) 22.5 食物繊維(g) 8.9 食塩相当量(g) 3.1
20	火	ご飯 魚のから揚げ野菜あんかけ ひじき豆煮 なすそうめん汁	牛乳・たら ひじき・県産大豆	精白米・米粒麦・かたくり粉 揚げ油・こんにゃく 上白糖・サラダ油 そうめん・小細工麩	玉ねぎ・にんじん・ピーマン 乾しいたけ・枝豆 なす・ねぎ	697 たんぱく質(g) 34.1 脂質(g) 17.6 食物繊維(g) 7.4 食塩相当量(g) 2.5
21	水	カレーうどん きびなごカリカリフライ 甘酢漬け フルーツヨーグルト	牛乳・薄揚げ・豚もも肉 ヨーグルト	うどん・かたくり粉 きびなごカリカリフライ サラダ油・上白糖	しょうが・玉ねぎ・ねぎ にんじん・小松菜・大根 赤ピーマン・きゅうり・セロリ バナナ・みかん缶・黄桃缶 パイナップル	731 たんぱく質(g) 33.7 脂質(g) 22.4 食物繊維(g) 6 食塩相当量(g) 3.2
22	木	ご飯 千草焼き 焼き蓮根 厚揚げのサラダ いか団子の味噌汁	牛乳・卵・鶏もも肉 厚揚げ・イカボールミニ みそ	精白米・米粒麦・上白糖 サラダ油・ねりごま 加りハーブ・こんにゃく	しょうが・キャベツ・にんじん いんげん・セロリ・グリーンピース れんこん・ブロッコリー・なす 水菜・レモン果汁・白菜 ほうれん草	660 たんぱく質(g) 31 脂質(g) 21.4 食物繊維(g) 6.3 食塩相当量(g) 2.6
26	月	ご飯 油淋鶏風 織キャベツ おからツナサラダ 春雨スープ	牛乳・鶏もも肉・おから まぐろ油漬・ロースハム	精白米・米粒麦・薄力粉 上白糖・ごま油 加りハーブ・はるさめ ごま	ねぎ・キャベツ・にんじん セロリ・赤ピーマン・枝豆 もやし・にら	696 たんぱく質(g) 32.2 脂質(g) 21.7 食物繊維(g) 6.8 食塩相当量(g) 2.6
27	火	ハントんライス いかと海藻サラダ 豆腐と青梗菜の味噌汁	牛乳・オムライスシート 紫いか・わかめ・海藻ミックス 木綿豆腐・みそ	精白米・米粒麦・サラダ油 バター・白身フライ 揚げ油・加りハーブ 上白糖・ごま油	玉ねぎ・にんじん・コーン グリーンピース・もやし・きゅうり チンゲンサイ・えのきたけ にんじん	762 たんぱく質(g) 34.3 脂質(g) 25.4 食物繊維(g) 5.5 食塩相当量(g) 3.7
28	水	スパゲッティ・ミートソース 大根シラスサラダ かぼちゃスープ りんご	牛乳・豚もも肉 県産大豆ミートミンチ 粉チーズ・しらす干し 昆布	スパゲティ・オリーブ油 サラダ油・上白糖・ごま 米粉	トマト缶・にんにく・玉ねぎ にんじん・セロリ・グリーンピース 大根・きゅうり かぼちゃ・りんご	737 たんぱく質(g) 33.5 脂質(g) 20.4 食物繊維(g) 11.8 食塩相当量(g) 2.9
29	木	ご飯 貝だくさん卵焼き 青菜としめじのソテー ひじき煮 麩のすまし汁	牛乳・鶏もも肉・卵 ひじき・さつまあげ	精白米・米粒麦 じゃがいも・サラダ油 かたくり粉・バター・上白糖 小細工麩	しょうが・もやし・玉ねぎ 赤ピーマン・グリーンピース 小松菜・ぶなしめじ・れんこん にんじん・枝豆 えのきたけ	688 たんぱく質(g) 26.8 脂質(g) 20.1 食物繊維(g) 7.1 食塩相当量(g) 2.6
30	金	パン 魚のチーズ焼き 粉ふきいも グラッセ グリーンサラダ ふわふわスープ	牛乳・しろさげ シュレッドチーズ・卵 粉チーズ	ミルクローラー・じゃがいも バター・上白糖・パン粉	玉ねぎ・にんじん ブロッコリー・キャベツ 枝豆	668 たんぱく質(g) 36.7 脂質(g) 22.5 食物繊維(g) 11.1 食塩相当量(g) 3.1

\*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