

給食献立表

令和4年10月

石川県立盲学校

| 日 | 曜 | 献立 | 赤：おもに体をつくる もとなる食品 | 黄：おもにエネルギーの もとなる食品 | 緑：おもに体の調子を整える もとなる食品 | 栄養量 |
|----|---|---|---|---|--|---|
| 3 | 月 | ご飯 豚肉と大豆の甘味噌がらめ 付) ゆで野菜 きゅうりといかの酢の物 けんちん汁 | 牛乳・豚もも肉・石川県産大豆 みそ・紫いか・わかめ 木綿豆腐・薄揚げ | 精白米・米粒麦・米粉 揚げ油・上白糖・ごま こんにゃく・ごま油 | しょうが・にんにく・いんげん きゅうり・キャベツ・大根・ごぼう ねぎ | エネルギー(kcal) 762 たんぱく質(g) 37.7 脂質(g) 26 食物繊維(g) 8.1 食塩相当量(g) 2.6 |
| 4 | 火 | 栗ごはん さんまのおろしだれ 青菜とえのきの和え物 里芋のみそ汁 | 牛乳・さんま・さつまあげ みそ | 精白米・日本ぐり・ごま かたくり粉・揚げ油・上白糖 さといも | 大根・小松菜・もやし えのきたけ・ごぼう・にんじん ねぎ | エネルギー(kcal) 696 たんぱく質(g) 26.8 脂質(g) 26.6 食物繊維(g) 4.8 食塩相当量(g) 3.4 |
| 5 | 水 | 野菜味噌ラーメン 魚介と海藻サラダ デザート | 牛乳・豚もも肉・みそ 赤みそ・むきえび 紫いか・わかめ・海藻ミックス | 中華麺・サラダ油 上白糖・ごま油・ごま お米のタルト | しょうが・にんにく・もやし にんじん・コーン にら・キャベツ・きゅうり | エネルギー(kcal) 749 たんぱく質(g) 36.2 脂質(g) 25.2 食物繊維(g) 6.4 食塩相当量(g) 4.8 |
| 6 | 木 | ご飯 青椒肉絲 白菜と卵のスープ フルーツ豆乳デザート | 牛乳・豚もも肉・魚翅白 卵 | 精白米・米粒麦・サラダ油 上白糖・かたくり粉・ごま油 やわらか豆乳デザート | ピーマン・赤ピーマン たけのこ水煮・玉ねぎ・ねぎ にんにく・しょうが・白菜 にんじん・みかん・バナナ | エネルギー(kcal) 711 たんぱく質(g) 29.1 脂質(g) 19.5 食物繊維(g) 5.9 食塩相当量(g) 2.2 |
| 7 | 金 | パン 秋なすのミートグラタン 人参とアーモンドのサラダ きのこスープ | 牛乳・牛もも肉 石川県産大豆ミートミンチ 粉チーズ | ミルクロール・サラダ油 米粉・マカロニ・オリーブ油 上白糖・アーモンド | トマト缶・にんにく・玉ねぎ・なす キャベツ・にんじん・りんご ぶなしめじ・えのきたけ・乾しいたけ | エネルギー(kcal) 742 たんぱく質(g) 31.5 脂質(g) 28 食物繊維(g) 8 食塩相当量(g) 3.3 |
| 11 | 火 | 中華丼 ひじき入り中華サラダ 青梗菜スープ | 牛乳・豚もも肉 むきえび・紫いか・ひじき ロースハム・錦糸卵 魚翅白 | 精白米・米粒麦・サラダ油 上白糖・かたくり粉・ごま油 はるさめ・ごま | しょうが・玉ねぎ・にんじん たけのこ水煮・白菜 チンゲンサイ・きゅうり ぶなしめじ | エネルギー(kcal) 689 たんぱく質(g) 31.2 脂質(g) 19 食物繊維(g) 5.6 食塩相当量(g) 3.3 |
| 12 | 水 | キーマカレー ブロッコリーのツナサラダ 手作りオレンジゼリー | 牛乳・豚もも肉 石川県産大豆ミートミンチ まぐろ油漬 | 精白米・米粒麦・サラダ油 上白糖 | しょうが・にんにく・玉ねぎ にんじん・セロリ・赤ピーマン トマト・枝豆・ブロッコリー コーン・キャベツ・オレンジ飲料 | エネルギー(kcal) 773 たんぱく質(g) 31.4 脂質(g) 22.5 食物繊維(g) 7.5 食塩相当量(g) 2.7 |
| 13 | 木 | ご飯 ふくさ焼き 付) 青菜の浸し 五目豆 さつまいもと白菜の味噌汁 | 牛乳・木綿豆腐・かにかまぼこ 卵・石川県産大豆・昆布 みそ | 精白米・米粒麦・かたくり粉 上白糖・こんにゃく さつまいも | 乾しいたけ・いんげん 小松菜・にんじん・ごぼう 白菜・ねぎ | エネルギー(kcal) 715 たんぱく質(g) 34.7 脂質(g) 21 食物繊維(g) 8.9 食塩相当量(g) 2.9 |
| 14 | 金 | パン 魚のピカタ 付) 人参グラッセ 小松菜のチーズサラダ 蕪のコーンスープ | 牛乳・さわら・卵 粉チーズ・ダイスチーズ ベーコン | ミルクロール・薄力粉 上白糖・バター・サラダ油 米粉 | にんじん・キャベツ・小松菜 かぶ実・かぶ葉・ぶなしめじ コーン | エネルギー(kcal) 725 たんぱく質(g) 35.7 脂質(g) 29.6 食物繊維(g) 6.7 食塩相当量(g) 3.1 |
| 17 | 月 | ご飯 魚の山椒焼き 付) 粉ふき芋 春雨のソテー 呉汁風 | 牛乳・さば・豚もも肉 薄揚げ・大豆・無調整豆乳 みそ | 精白米・米粒麦・じゃがいも はるさめ・サラダ油・ごま油 | しょうが・にんにく・もやし チンゲンサイ・にんじん 乾しいたけ・大根・ぶなしめじ ねぎ | エネルギー(kcal) 795 たんぱく質(g) 35 脂質(g) 33.5 食物繊維(g) 8.9 食塩相当量(g) 2 |
| 18 | 火 | いしる入りガバオライス さつま芋とりんごのサラダ 金時草のスープ | 牛乳・豚もも肉・卵 ロースハム・むきえび | 精白米・米粒麦・サラダ油 上白糖・アーモンド さつまいも・じゃがいも カリウマ・はるさめ ごま油・ごま | れんこん・玉ねぎ・ピーマン 赤ピーマン・にんにく・りんご ぶなしめじ・金時草 | エネルギー(kcal) 760 たんぱく質(g) 32.7 脂質(g) 23.8 食物繊維(g) 6.9 食塩相当量(g) 2.6 |
| 19 | 水 | あんかけ焼きそば たこやき 付) 三色和え デザート | 牛乳・豚もも肉・青のり粉 | 焼きそば麺・サラダ油 ごま油・かたくり粉 カリウマ・たこやき 上白糖・ごま 石川県産かぼちゃプリン | しょうが・白菜・もやし・玉ねぎ にんじん・ピーマン・乾しいたけ ほうれん草 | エネルギー(kcal) 665 たんぱく質(g) 29.7 脂質(g) 24.1 食物繊維(g) 9.5 食塩相当量(g) 3.1 |
| 20 | 木 | ご飯 治部煮 大豆入りサラダ 蓮根すり流し汁 | 牛乳・鶏もも肉 石川県産大豆・みそ | 精白米・米粒麦・薄力粉 生すだれ麩・上白糖 カリウマ・ごま | 生しいたけ・にんじん・ほうれん草 コーン・キャベツ れんこん・しょうが・ねぎ | エネルギー(kcal) 673 たんぱく質(g) 33.6 脂質(g) 17.1 食物繊維(g) 7 食塩相当量(g) 2.9 |
| 21 | 金 | 揚げパン 水餃子スープ ほうれん草のツナマヨ和え | 牛乳・きな粉 水餃子(鉄Ca強化)・卵 まぐろ油漬 | ミルクロール・サラダ油 ごま・上白糖・かたくり粉 ごま油・カリウマ・ごま | チンゲンサイ・にんじん えのきたけ・ねぎ・ほうれん草 キャベツ | エネルギー(kcal) 672 たんぱく質(g) 23.5 脂質(g) 32.3 食物繊維(g) 5.5 食塩相当量(g) 2.7 |
| 25 | 火 | キムチチャーハン 切干大根の中華和え もずくスープ | 牛乳・卵・豚もも肉 鶏ささみ・沖縄もずく | 精白米・米粒麦・サラダ油 上白糖・ごま油・ごま じゃがいも | にんにく・しょうが・ねぎ ピーマン・白菜キムチ 切干大根・小松菜・にんじん えのきたけ | エネルギー(kcal) 645 たんぱく質(g) 30.7 脂質(g) 19 食物繊維(g) 7.4 食塩相当量(g) 3.1 |
| 26 | 水 | 野菜あんかけうどん おからツナサラダ りんご | 牛乳・鶏もも肉 赤巻きかまぼこ・薄揚げ おから・まぐろ油漬 | うどん・上白糖 かたくり粉・カリウマ | しょうが・玉ねぎ・にんじん ねぎ・乾しいたけ・ほうれん草 きゅうり・キャベツ 赤ピーマン・りんご | エネルギー(kcal) 678 たんぱく質(g) 29.6 脂質(g) 22.3 食物繊維(g) 7.9 食塩相当量(g) 3.4 |
| 27 | 木 | ご飯 いかメンチ 付) 小松菜のお浸し かぶのゆず和え ぶり大根 | 牛乳・いかメンチ(鉄Ca強化) かんだぶり | 精白米・米粒麦・揚げ油 上白糖 | 小松菜・かぶ実・かぶ葉 にんじん・ぶなしめじ・ゆず 大根・しょうが・いんげん | エネルギー(kcal) 714 たんぱく質(g) 30.7 脂質(g) 24.3 食物繊維(g) 5.1 食塩相当量(g) 2.6 |
| 28 | 金 | パン 白みそ入りクリームシチュー 白菜のじゃこサラダ ゼリー入りフルーツポンチ | 牛乳・鶏もも肉・ベーコン 牛乳・白みそ・しらす干し | ミルクロール・じゃがいも サラダ油・バター・薄力粉 上白糖・ごま カットゼリーりんご | にんにく・にんじん・玉ねぎ しょうが・ぶなしめじ ブロッコリー・白菜・小松菜 赤ピーマン・バナナ・みかん缶 黄桃缶・パイナップル | エネルギー(kcal) 757 たんぱく質(g) 31.2 脂質(g) 27.5 食物繊維(g) 10.5 食塩相当量(g) 3 |
| 31 | 月 | ご飯 すき焼き風煮 野菜の甘酢和え 赤だし味噌汁 | 牛乳・牛もも肉・焼き豆腐 昆布・わかめ・赤みそ みそ | 精白米・米粒麦・こんにゃく 生すだれ麩・サラダ油 上白糖・ごま油・さといも | にんじん・ねぎ・白菜・もやし なめこ | エネルギー(kcal) 662 たんぱく質(g) 29.9 脂質(g) 19.8 食物繊維(g) 6 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