

# 給食献立表

令和4年11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：おもに体の調子をとのえる もとなる食品	栄養量
1	火	中島菜飯 魚のもみじ焼き 付)ごまみそ和え かみなり汁 大学いも	牛乳・たら・みそ・木綿豆腐	精白米・米粒麦・ごま かりーハーマヨ・上白糖 こんにやく・ごま油 さつまいも・サラダ油	中島菜・にんじん ほうれん草・もやし・大根 乾しいたけ	1747 (kcal) たんぱく質(g) 29.5 脂質(g) 20.1 食物繊維(g) 6.1 食塩相当量(g) 2.7
2	水	豆乳坦々麺 鉄人サラダ フルーツ豆乳杏仁	牛乳・豚もも肉 県産大豆ミートミンチ ひじき・赤みそ・無調整豆乳	中華麺・サラダ油 上白糖・ごま油・ねりごま かたくり粉 やわらか杏仁豆腐Fe	にんじん・玉ねぎ・しょうが にんにく・チンゲンサイ・小松菜 もやし・コーン りんご・パイン缶・黄桃缶	1736 (kcal) たんぱく質(g) 33.3 脂質(g) 20.7 食物繊維(g) 7.1 食塩相当量(g) 3.1
3	木	ご飯 ジュシーから揚げ 付)ゆで野菜 きんぴらごぼう	牛乳・鶏もも肉・卵 さつまあげ・絹ごし豆腐	精白米・米粒麦・薄力粉 かたくり粉・揚げ油 かたくり粉・サラダ油 上白糖・ごま	しょうが・にんにく ブロッコリー・ごぼう にんじん・乾しいたけ・なめこ ほうれん草・ねぎ	1683 (kcal) たんぱく質(g) 31.3 脂質(g) 23.8 食物繊維(g) 6 食塩相当量(g) 2.2
4	金	ツナピザトースト フレンチサラダ にんじんスープ デザート	牛乳・まぐろ油漬け シュレッドチーズ・ベーコン	ミルクロール・かりーハーマヨ 上白糖・サラダ油 じゃがいも・米粉 グレープゼリーFe	玉ねぎ・赤ピーマン・キャベツ きゅうり・みかん・にんじん	1756 (kcal) たんぱく質(g) 28.7 脂質(g) 29.8 食物繊維(g) 8.4 食塩相当量(g) 3.5
7	月	ご飯 魚のゆず味噌かけ 付)お浸し のりマヨポテトサラダ かきたま汁	牛乳・ふくらぎ・白みそ 青のり粉・卵	精白米・米粒麦・上白糖 じゃがいも・かりーハーマヨ かたくり粉	ゆず・小松菜・えのきたけ コーン・にんじん・玉ねぎ 葉付きかぶ	1685 (kcal) たんぱく質(g) 31.4 脂質(g) 23.4 食物繊維(g) 8.2 食塩相当量(g) 2.2
8	火	里芋ごはん鶏そぼろあんかけ ほうれん草のごま和え かぶのすまし汁 デザート	牛乳・鶏ひき肉・薄揚げ あられふかし紅	精白米・さといも 上白糖・サラダ油 かたくり粉・ねりごま ココアワッフル	しょうが・ほうれん草・にんじん かぶ実	1680 (kcal) たんぱく質(g) 26.8 脂質(g) 21.3 食物繊維(g) 4.6 食塩相当量(g) 2.9
9	水	キーマカレー 青菜のツナサラダ 飲むヨーグルト	牛乳・豚もも肉 県産大豆ミートミンチ まぐろ油漬け ココアのもヨーグルトCa	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 小松市産トマトパック・枝豆 もやし・小松菜	1760 (kcal) たんぱく質(g) 32.1 脂質(g) 23.3 食物繊維(g) 6 食塩相当量(g) 2.8
10	木	ご飯 八宝菜 焼き餃子 付)キャベツのごま酢和え 春雨スープ	牛乳・むきえび 紫いか・豚もも肉 学給ぎょうざ コースハム	精白米・米粒麦・サラダ油 ごま油・かたくり粉・上白糖 ごま・はるさめ	しょうが・にんにく・白菜・玉ねぎ チンゲンサイ・にんじん 乾しいたけ・キャベツ・もやし にら	1714 (kcal) たんぱく質(g) 31.2 脂質(g) 21.1 食物繊維(g) 5.6 食塩相当量(g) 2.8
11	金	パン チリコンカン ブロッコリーとコーンのサラダ ほうじ茶プリン	牛乳・豚もも肉・県産大豆 白いんげん豆・ロースハム ゆで小豆缶詰	ミルクロール・じゃがいも サラダ油・オリーブ油 上白糖	しょうが・にんにく・玉ねぎ にんじん・小松市産トマトパック ブロッコリー・コーン・キャベツ	1717 (kcal) たんぱく質(g) 33.5 脂質(g) 22.8 食物繊維(g) 12.9 食塩相当量(g) 2.9
15	火	ソースカツ丼 根菜のごま味噌和え 打ち豆汁	牛乳・豚もも肉・卵 みそ・打ち豆	精白米・米粒麦・薄力粉 パン粉・揚げ油・上白糖 こんにやく・ごま	キャベツ・赤ピーマン れんこん・にんじん・いんげん 大根・ほうれん草・ごぼう・ねぎ	1777 (kcal) たんぱく質(g) 33.2 脂質(g) 23.5 食物繊維(g) 7.4 食塩相当量(g) 3.0
16	水	かやくうどん 里芋コロッケ 付)アーモンドあえ 果物(かき)	牛乳・焼かまぼこ・鶏もも肉 薄揚げ	うどん・上白糖 石川県産里芋コロッケ 揚げ油・アーモンド	にんじん・ねぎ・乾しいたけ ほうれん草・もやし・柿	1703 (kcal) たんぱく質(g) 30.2 脂質(g) 23.3 食物繊維(g) 8.3 食塩相当量(g) 3.8
17	木	ご飯 豆腐ステーキ和風きのこソース 青菜としらすの炒め物 さつまいものみそ汁	牛乳・かた豆腐 しらす干し・薄揚げ・みそ	精白米・米粒麦・米粉 サラダ油・かたくり粉 ごま油・ごま・さつまいも	玉ねぎ・ぶなしめじ・えのきたけ 乾しいたけ・小松菜・赤ピーマン もやし・ねぎ	1701 (kcal) たんぱく質(g) 27.2 脂質(g) 21.5 食物繊維(g) 5.8 食塩相当量(g) 2.6
18	金	パン 切干大根入りハンバーグ 粉ふき芋 ブロッコリーごまサラダ 桜えびのスープ	牛乳・豚ひき肉 卵・さくらえび	ミルクロール・サラダ油 パン粉・上白糖・じゃがいも かりーハーマヨ・ごま	玉ねぎ・切干大根・キャベツ ブロッコリー・にんじん チンゲンサイ・えのきたけ	1697 (kcal) たんぱく質(g) 30.8 脂質(g) 28.5 食物繊維(g) 11.1 食塩相当量(g) 3.4
21	月	ご飯 揚げ高野豆腐入り煮物 春菊としらすのサラダ 豆乳みそ汁	牛乳・高野豆腐・鶏もも肉 しらす干し 薄揚げ・みそ・調製豆乳	精白米・米粒麦・かたくり粉 揚げ油・じゃがいも・上白糖 ごま油・ごま	にんじん・玉ねぎ・ぶなしめじ いんげん・白菜・春菊・大根 ほうれん草	1722 (kcal) たんぱく質(g) 30.5 脂質(g) 24.1 食物繊維(g) 10.6 食塩相当量(g) 2.9
22	火	梅わかめご飯 ふくさ焼き 付)人参甘煮 根菜のかす汁 果物(バナナ)	牛乳・わかめ・木綿豆腐 かにかまぼこ・卵 豚もも肉・みそ	精白米・米粒麦・ごま 上白糖	梅干し・乾しいたけ・いんげん にんじん・しょうが・大根・ごぼう ぶなしめじ・ねぎ・バナナ	1709 (kcal) たんぱく質(g) 33.3 脂質(g) 19.5 食物繊維(g) 7.5 食塩相当量(g) 3.3
24	木	さつまいもご飯 魚の山椒焼き 付)ゆで野菜 煮びたし 具沢山きのこ汁	牛乳・さば・薄揚げ 鶏もも肉・みそ	精白米・さつまいも・ごま 上白糖	しょうが・いんげん・もやし ほうれん草・にんじん・大根 えのきたけ・ぶなしめじ・ねぎ	1722 (kcal) たんぱく質(g) 31.1 脂質(g) 29.6 食物繊維(g) 4.8 食塩相当量(g) 2.7
25	金	パン ミラノ風カツレツ ほうれん草のソテー えび入りイタリ アンサラダ ミネストローネ	牛乳・豚もも肉・卵 粉チーズ・むきえび ロースハム 4種豆ミックス	ミルクロール・薄力粉 パン粉・揚げ油・オリーブ油 上白糖・マカロニ じゃがいも	ほうれん草・コーン ブロッコリー・赤ピーマン キャベツ・玉ねぎ・にんじん セロリ・トマト	1733 (kcal) たんぱく質(g) 36.5 脂質(g) 28.1 食物繊維(g) 9.3 食塩相当量(g) 2.9
28	月	ご飯 魚のねぎみそ焼き 付)かぼちゃのバター醤油煮 高野豆腐の煮物 鶏ごぼう汁	牛乳・あじ・みそ・高野豆腐 鶏もも肉	精白米・米粒麦・ごま油 上白糖・バター・サラダ油	ねぎ・しょうが・かぼちゃ 乾しいたけ・にんじん いんげん・白菜・ごぼう	1679 (kcal) たんぱく質(g) 34.4 脂質(g) 17.7 食物繊維(g) 5.6 食塩相当量(g) 2.6
29	火	ロコモコ丼 ブロッコリーとりんごのサラダ コンソメスープ	牛乳・卵・牛豚合挽肉	精白米・米粒麦・パン粉 上白糖・オリーブ油・くるみ じゃがいも	キャベツ・赤ピーマン・玉ねぎ トマト・ブロッコリー・りんご にんじん・セロリ	1802 (kcal) たんぱく質(g) 33.3 脂質(g) 28.9 食物繊維(g) 7.2 食塩相当量(g) 2.6
30	水	きつねうどん 甘えびかき揚げ 付)白菜のゆず和え フルーツヨーグルト	牛乳・いなり揚げ わかめ プレーンヨーグルト	うどん・上白糖 甘えびかき揚げ	ねぎ・白菜・ほうれん草 ゆず・バナナ・パイン缶 黄桃缶・みかん缶	1668 (kcal) たんぱく質(g) 25.4 脂質(g) 21.9 食物繊維(g) 5 食塩相当量(g) 4.1

\*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