

# 給食献立表

令和2年3月

石川県立盲学校

日	曜	献立	赤：血や肉になる	黄：熱や力となる	緑：調子をととのえる	エネルギー たんぱく質
2	月	ご飯 鶏肉の竜田揚げ 付) フライドポテト 茶わん蒸し 糸ふかしのすまし汁	牛乳・鶏むね肉・卵 むきえび・魚麩紅	精白米・米粒麦・薄力粉 かたくり粉・揚げ油 じゃがいも・花麩	しょうが・えのきたけ・みつば 玉ねぎ・ほうれん草・にんじん	721kcal 34.9g
3	火	ちらし寿司 魚の西京焼風 付) 青のり和え、人参甘煮 菜の花のお吸い物 ひなあられ	牛乳・高野豆腐・卵 むきえび・さわら・みそ 絹ごし豆腐	精白米・上白糖・さといも 花麩・ひなあられ	にんじん・乾しいたけ・枝豆 青のり粉・菜の花・えのきたけ	760kcal 38.0g
4	水	ミルク食パン、いちごジャム ミートローフ 付) 粉ふきいも 豆とひじきのツナサラダ 卵とレタスのスープ	牛乳・牛ひき肉・豚ひき肉 大豆・卵・いんげん豆 まぐろ油漬	ミルク食パン・いちごジャム パン粉・じゃがいも かりーハーフマヨ・かたくり粉	玉ねぎ・枝豆・ひじき キャベツ・にんじん・しめじ 赤ピーマン・レタス	792kcal 35.6g
5	木	雑穀ごはん 高野豆腐の揚げ煮 ほうれん草とシラスのお浸し 団子の味噌汁	牛乳・高野豆腐 イカボール・みそ	精白米・米粒麦・十六穀米 いりごま・かたくり粉 揚げ油・上白糖・花麩 さといも	にんじん・いんげん・ほうれん草 もやし・白菜・ねぎ	729kcal 30.7g
6	金	あんかけ卵うどん 海藻といかのサラダ フルーツクリーム和え	牛乳・鶏もも肉・卵 いか・生クリーム プレーンヨーグルト	うどん・上白糖 かたくり粉・サラダ油	玉ねぎ・にんじん・乾しいたけ いんげん・キャベツ 海藻ミックス・わかめ・バナナ 甘夏缶・黄桃缶詰	683kcal 29.1g
9	月	ご飯 魚の香草パン粉焼き 付) カラビーマン 豚肉じゃが かぼちゃのみそ汁	牛乳・さわら・牛もも肉 薄揚げ・みそ	精白米・米粒麦・パン粉 サラダ油・じゃがいも 上白糖	にんにく・赤ピーマン 黄ピーマン・しょうが・玉ねぎ にんじん・グリーンピース かぼちゃ・ねぎ	786kcal 34.9g
10	火	ご飯 厚揚げ入り回鍋肉 南瓜くるみ和え 打ち豆汁	牛乳・豚もも肉・厚揚げ 赤みそ・牛乳・打ち豆 みそ	精白米・米粒麦・サラダ油 ごま油・上白糖 バター・割くるみ	しょうが・キャベツ・赤ピーマン ブロッコリー・かぼちゃ・白菜 しめじ・にんじん	736kcal 31.8g
11	水	赤飯 エビフライ・鶏から揚げ 切干大根の煮物 紅白のすまし汁 お祝いデザート	牛乳・鶏もも肉・薄揚げ 魚麩紅	赤飯・ごま 冷凍えびフライ かたくり粉・薄力粉 揚げ油・上白糖 お祝いクレープ	しょうが・ブロッコリー 切干大根・乾しいたけ にんじん・玉ねぎ ほうれん草・えのきたけ	802kcal 33.6g
13	金	シーフードカレー じゃこレモンサラダ 清見オレンジ	牛乳・いか・ほたて・ えび・しらす干し	精白米・米粒麦・サラダ油 オリーブ油・上白糖 いりごま	玉ねぎ・にんじん スナップエンドウ キャベツ・小松菜 国産レモン・清見オレンジ	751kcal 33.2g
16	月	ご飯 魚の石垣焼き 切干大根の煮物 豆乳みそ汁 グレープゼリー	牛乳・あじ・さつまあげ 絹ごし豆腐・みそ・豆乳	精白米・米粒麦・ごま 上白糖・さつまいも グレープゼリーFe	しょうが・キャベツ・にんじん ミニトマト・切干大根 乾しいたけ・いんげん ほうれん草・しめじ	762kcal 33.9g
17	火	ご飯 ふくさ焼き 付) ゆで野菜 豚汁 デコポン	牛乳・木綿豆腐 かに風味かまぼこ 卵・豚もも肉・みそ	精白米・米粒麦・さといも さといも	生しいたけ・にんじん いんげん・しょうが・白菜 ねぎ・デコポン	676kcal 31.0g
18	水	胚芽ロール 豆腐ミートグラタン グリーンサラダ 麦入りスープ	牛乳・木綿豆腐・豚もも肉 シュレッドチーズ ロースハム	胚芽パンズ・米粉 サラダ油・オリーブ油 上白糖・米粒麦	にんにく・玉ねぎ・赤ピーマン キャベツ・ブロッコリー アスパラ・コーン・枝豆 甘夏缶・ほうれん草・にんじん	792kcal 36.8g
19	木	ご飯 豚のみそ漬け焼き 付) 粉ふき芋 うの花炒り煮 千切大根みそ汁	牛乳・豚肩ロース・みそ 薄揚げ・おから・ちくわ	精白米・米粒麦・上白糖 ごま油・じゃがいも サラダ油	ねぎ・にんじん・乾しいたけ 大根	780kcal 32.2g
23	月	ご飯 魚の幽庵焼き 付) たたきごぼう ブロッコリーのえびあんかけ めった汁 野菜と果物のゼリー	牛乳・さわら・むきえび 豚もも肉・薄揚げ・みそ	精白米・米粒麦・上白糖 ごま・かたくり粉 さつまいも 野菜と果物のゼリー	ゆず・ごぼう・ブロッコリー しょうが・白菜・にんじん	731kcal 35.6g

★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。