

# 給食献立表

令和5年1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	栄養量
12	木	ご飯 おでん風 茎わかめの炒め物 みかん	牛乳・ミニがんも ちくわ・うずら卵 昆布・豚もも肉 茎わかめ	精白米・米粒麦 こんにやく・車麩 上白糖・サラダ油 ごま・ごま油	源助大根・にんじん 乾しいたけ ごぼう・たけのこ水煮 ぶなしめじ みかん	エネルギー(kcal) 689 たんぱく質(g) 29.1 脂質(g) 21.7 食物繊維(g) 7 食塩相当量(g) 2.4
13	金	パン 肉団子の豆乳シチュー コーンサラダ デザート	牛乳・うす味肉団子Fe 調製豆乳	ミルクロール じゃがいも・サラダ油・バター 薄力粉・オリーブ油・上白糖 お米のパパロア	玉ねぎ・にんじん ぶなしめじ ブロッコリー・キャベツ きゅうり コーン	エネルギー(kcal) 764 たんぱく質(g) 29.2 脂質(g) 30.6 食物繊維(g) 12.7 食塩相当量(g) 2.5
16	月	ご飯 ぶりの照り焼き風 付)紅白なます りんごきんとん お雑煮風(白玉団子入り)	牛乳・ぶり・鶏もも肉 絹ごし豆腐	精白米・米粒麦 上白糖・かたくり粉 ごま・さつまいも バター・白玉粉	しょうが・大根・にんじん ゆず・りんご・干しぶどう かぶ実・かぶ葉・みつば	エネルギー(kcal) 744 たんぱく質(g) 32.7 脂質(g) 22.7 食物繊維(g) 3.5 食塩相当量(g) 2.1
17	火	ハヤシライス チーズ 小松菜チーズサラダ 乳酸菌飲料(いちご)	牛乳・豚もも肉 チーズ アシドミルクいちごFeCa	精白米・米粒麦 サラダ油・薄力粉 バター・上白糖 オリーブ油	にんにく・玉ねぎ にんじん・セロリ マッシュルーム水煮 グリーンピース キャベツ・小松菜	エネルギー(kcal) 749 たんぱく質(g) 34 脂質(g) 21.1 食物繊維(g) 6 食塩相当量(g) 2.3
18	水	ちゃんぽんうどん 焼き餃子 付)春菊のごまあえ フルーツクリーム和え	牛乳・豚もも肉・紫いか・えび 赤巻きかまぼこ 鉄腕ぎょうざFe 生クリーム・プレーンヨーグルト	冷)うどん・サラダ油 上白糖・かたくり粉 ごま油・ごま	白菜・もやし・にんじん ねぎ・乾しいたけ 金沢春菊・バナナ・みかん 黄桃	エネルギー(kcal) 754 たんぱく質(g) 33.9 脂質(g) 23.7 食物繊維(g) 6 食塩相当量(g) 4.7
19	木	ご飯 肉野菜炒め ごぼうと切干大根のサラダ 高野豆腐の卵とじ	牛乳・豚もも肉 まぐろ油漬 高野豆腐・卵	精白米・米粒麦 上白糖・サラダ油 かたくり粉・ごま油 カロリーヘルパコ	チンゲンサイ・玉ねぎ キャベツ・にんじん エリンギ・ごぼう 切干大根・セロリ グリーンピース	エネルギー(kcal) 684 たんぱく質(g) 31.2 脂質(g) 21.3 食物繊維(g) 6.4 食塩相当量(g) 2.7
20	金	ガーリックトースト ポトフ風 カリカリベーコンサラダ さつまいも蒸しパン	牛乳・鶏もも肉 ウインナー ベーコン・卵 牛乳	ミルクロール・バター じゃがいも・上白糖 ホットケーキミックス・さつまいも	にんにく・玉ねぎ キャベツ・にんじん・いんげん ほうれん草・コーン・レモン	エネルギー(kcal) 704 たんぱく質(g) 28.2 脂質(g) 29 食物繊維(g) 11.2 食塩相当量(g) 2.9
23	月	ご飯 さばの味噌煮 豚肉と野菜の味噌炒め たぬき汁	牛乳・さば・みそ 豚もも肉 さつまいも	精白米・米粒麦 上白糖・ごま油 はるさめ・ごま こんにやく・さといも	しょうが・ねぎ・にんにく 国産白菜もやし・玉ねぎ もやし・にら・ぶなしめじ ごぼう・にんじん	エネルギー(kcal) 760 たんぱく質(g) 34.2 脂質(g) 30 食物繊維(g) 4.9 食塩相当量(g) 3.1
24	火	・色鮮やかな三色丼 ・野菜の天ぷら ・豚肉と大根と油揚げの 具だくさん豚汁 ・杏仁豆腐	牛乳・しろさけ 豚もも肉・薄揚げ みそ	精白米・ごま ごま油・てんぷら粉 サラダ油 杏仁豆腐Fe・上白糖	しょうが・ぶなしめじ ほうれん草・れんこん なす・オクラ・大根・ねぎ みかん・りんご レモン汁	エネルギー(kcal) 722 たんぱく質(g) 32 脂質(g) 21.7 食物繊維(g) 4.6 食塩相当量(g) 3.5
25	水	だいこんカレー 白菜としらすのゆずサラダ バナナ	牛乳・豚もも肉 チーズ しらす干し・わかめ	精白米・米粒麦 サラダ油・米粉 上白糖・オリーブ油	しょうが・にんにく 玉ねぎ・大根・にんじん エリンギ・トマト・白菜 小松菜・ゆず・バナナ	エネルギー(kcal) 728 たんぱく質(g) 27.1 脂質(g) 21.1 食物繊維(g) 7.1 食塩相当量(g) 2.6
26	木	ご飯 厚揚げのみそ炒め 白菜のサラダ めぎすの団子汁	牛乳・厚揚げ 豚もも肉 さつまいも・みそ めぎすすり身・卵	精白米・米粒麦 サラダ油・上白糖 ごま油・かたくり粉 オリーブ油	キャベツ・にんじん たけのこ水煮・乾しいたけ しょうが・いんげん・白菜 きゅうり・りんご・干しぶどう ごぼう	エネルギー(kcal) 686 たんぱく質(g) 33 脂質(g) 21 食物繊維(g) 5.8 食塩相当量(g) 2.6
27	金	・石川の恵みを感じとれ！肉汁 あふれる能登豚ハンバーガー ・カルシウムたっぷり ミニ豆腐グラタン ・雪積もる白和え ・あっさり大人な中華風スープ ・パンブキンバイ	牛乳 県産豚挽肉・卵 しろさけ・絹ごし豆腐 粉チーズ・ひじき わかめ・調製豆乳	ミルクロール サラダ油・パン粉 さつまいも・ごま パイシート・上白糖	玉ねぎ・れんこん・えのきたけ ほうれん草・ぶなしめじ にんじん・みつば ピーマン・コーン・セロリ かぼちゃ	エネルギー(kcal) 781 たんぱく質(g) 37.1 脂質(g) 29.9 食物繊維(g) 7.1 食塩相当量(g) 3.5
30	月	ご飯 蓮蒸し ツナ豆サラダ とり野菜汁	牛乳・たら・卵・えび 県産大豆・まぐろ油漬 豚もも肉・みそ	精白米・米粒麦 上白糖・かたくり粉 マカロニ・カロリーヘルパコ こんにやく	ほうれん草・れんこん みつば・きゅうり にんじん・白菜・玉ねぎ ぶなしめじ・しょうが にんにく	エネルギー(kcal) 710 たんぱく質(g) 36.8 脂質(g) 18.7 食物繊維(g) 6.5 食塩相当量(g) 2.6
31	火	ご飯 油淋鶏 ゆでブロッコリー 拌三絲 わかめと卵のスープ	牛乳・鶏もも肉・卵 ロースハム わかめ・絹ごし豆腐	精白米・米粒麦 かたくり粉・揚げ油 上白糖・ごま油 はるさめ・ごま	にんにく・しょうが・ねぎ ブロッコリー・キャベツ にんじん・えのきたけ	エネルギー(kcal) 720 たんぱく質(g) 31.1 脂質(g) 24.5 食物繊維(g) 3.9 食塩相当量(g) 2.6

\*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