

給食献立表

令和5年2月

石川県立盲学校

日	曜	献立	赤:主に体をつくる	黄:主に体を動かす エネルギーとなる	緑:主に体の調子を整える	栄養量
1	水	スパゲッティ・ミートソース ブロッコリーとクルミのサラダ 豆腐のスープ	牛乳・合挽肉 県産大豆ミートミンチ 粉チーズ・木綿豆腐	スパゲティ・オリーブ油 サラダ油・上白糖・くるみ	トマト缶・にんにく・玉ねぎ にんじん・セロリ・エリンギ グリーンピース・ブロッコリー キャベツ・りんご・ほうれん草 ぶなしめじ・赤ピーマン	エネルギー(kcal) 731 たんぱく質(g) 32.2 脂質(g) 29.3 食物繊維(g) 11.1 食塩相当量(g) 2.7
2	木	ご飯 いわしの唐揚げ 野菜素揚げ 切干大根ツナサラダ 具沢山すまし汁 まんてん大豆	牛乳・いわし唐揚げ シーチキン・鶏もも肉 まんてん大豆	精白米・米粒麦・揚げ油 さつまいも・カロリーハーフマヨ ごま・上白糖・かたくり粉 じゃがいも	れんこん・切干大根・きゅうり にんじん・大根・ほうれん草 えのきたけ・みつば	エネルギー(kcal) 749 たんぱく質(g) 28.9 脂質(g) 25.2 食物繊維(g) 10.3 食塩相当量(g) 2.1
3	金	パン ポテトミートグラタン ひじきとごぼうのサラダ 高野豆腐のコンソープ	牛乳・豚もも肉 県産大豆ミートミンチ シュレッドチーズ ひじき 高野豆腐・ベーコン	ミルクロール じゃがいも・サラダ油 オリーブ油・上白糖・米粉	トマト缶・にんにく・玉ねぎ 赤ピーマン・ごぼう・キャベツ にんじん・枝豆 ブロッコリー ぶなしめじ・コーン	エネルギー(kcal) 730 たんぱく質(g) 34.1 脂質(g) 25.5 食物繊維(g) 10.5 食塩相当量(g) 3.2
6	月	ご飯 タンドリーフィッシュ 付)粉ふき芋・グラッセ 豆入りサラダ 卵とわかめのスープ	牛乳・さわら プレーンヨーグルト ロースハム・白いんげん豆 卵・わかめ	精白米・米粒麦・じゃがいも 上白糖・バター・オリーブ油 かたくり粉	にんにく・レモン果汁・にんじん ブロッコリー・キャベツ・白菜 ねぎ	エネルギー(kcal) 673 たんぱく質(g) 31.8 脂質(g) 20.4 食物繊維(g) 10.3 食塩相当量(g) 2.6
7	火	豚丼 ダブルいもサラダ なめこ汁	牛乳・豚もも肉・ロースハム 絹ごし豆腐・わかめ みそ	精白米・米粒麦・サラダ油 上白糖・さつまいも じゃがいも・カロリーハーフマヨ	しょうが・にんにく・玉ねぎ にんじん・にら・もやし・りんご 枝豆・なめこ・ねぎ	エネルギー(kcal) 734 たんぱく質(g) 32.5 脂質(g) 19.3 食物繊維(g) 9.2 食塩相当量(g) 2.7
8	水	カレーライス ごぼうのカミカミサラダ フルーツポンチ	牛乳・豚もも肉 シーチキン	精白米・米粒麦・じゃがいも サラダ油・米粉 カロリーハーフマヨ・上白糖 ナタデココ	しょうが・にんにく・玉ねぎ にんじん・枝豆・トマト ごぼう・ほうれん草 切干大根・セロリ バナナ・みかん缶・黄桃缶	エネルギー(kcal) 810 たんぱく質(g) 29.2 脂質(g) 24.5 食物繊維(g) 11.3 食塩相当量(g) 2.4
9	木	麦ごはん 揚げ出し豆腐野菜あんかけ ほうれん草のナムル 豚汁	牛乳・木綿豆腐・豚もも肉 みそ	精白米・米粒麦・かたくり粉 揚げ油・ごま油・ごま じゃがいも・こんにやく	えのきたけ・たけのこ水煮 にんじん・乾しいたけ いんげん・もやし ほうれん草・ねぎ・にんにく しょうが・白菜	エネルギー(kcal) 701 たんぱく質(g) 28.5 脂質(g) 24.7 食物繊維(g) 9.2 食塩相当量(g) 2.7
10	金	ミルクロール 豚肉チーズパン粉焼き 付)ほうれん草のソテー エビ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・えび ロースハム	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・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	エネルギー(kcal) 674 たんぱく質(g) 38.3 脂質(g) 24.8 食物繊維(g) 7.6 食塩相当量(g) 2.9
13	月	ご飯 ふくらぎの酢豚風 春雨サラダ 青梗菜スープ	牛乳・ふくらぎ ロースハム・錦糸卵 木綿豆腐	精白米・米粒麦・揚げ油 サラダ油・上白糖 かたくり粉・はるさめ・ごま	玉ねぎ・にんじん・れんこん ピーマン・乾しいたけ・しょうが きゅうり・チンゲンサイ えのきたけ・コーン	エネルギー(kcal) 781 たんぱく質(g) 27.7 脂質(g) 26.4 食物繊維(g) 5.1 食塩相当量(g) 2.8
14	火	クリームかけチキンライス 鉄人サラダ カレースープ バレンタインデザート	牛乳・鶏むね肉 ひじき ベーコン・白いんげん豆	精白米・米粒麦・バター サラダ油・薄力粉・上白糖 ごま油 バレンタイン米粉のカップケーキ	玉ねぎ・にんじん・コーン グリーンピース・トマト・エリンギ ブロッコリー・ほうれん草・もやし コーン・キャベツ	エネルギー(kcal) 858 たんぱく質(g) 33.3 脂質(g) 30.0 食物繊維(g) 10.3 食塩相当量(g) 3.6
16	木	ご飯 鶏肉のコーンマヨネーズ焼き 付)ゆで野菜(ブロッコリー) 大豆とさつまいものカリカリ揚げ 水餃子スープ	牛乳・鶏むね肉・県産大豆 水餃子鉄・Ca・豚ひき肉	精白米・米粒麦・上白糖 カロリーハーフマヨ・さつまいも かたくり粉・揚げ油	コーン・ブロッコリー 大根・にんじん もやし・にら・ぶなしめじ	エネルギー(kcal) 800 たんぱく質(g) 37.6 脂質(g) 23.1 食物繊維(g) 8.2 食塩相当量(g) 2.2
17	金	ビーンズドライカレートースト じゃこレモンサラダ にんじんスープ りんごゼリー	牛乳・豚もも肉 県産大豆ミートミンチ しらす干し ベーコン	ミルクロール・サラダ油 オリーブ油・上白糖・ごま じゃがいも・米粉	トマト缶・しょうが・にんにく 玉ねぎ・にんじん・セロリ キャベツ・小松菜・国産レモン にんじん・りんごジュース	エネルギー(kcal) 758 たんぱく質(g) 32.4 脂質(g) 26.6 食物繊維(g) 9.3 食塩相当量(g) 3.4
20	月	ご飯 すき焼き風煮 白菜の甘酢和え 根菜のかす汁	牛乳・牛小間肉・焼き豆腐 昆布 みそ	精白米・米粒麦 こんにやく・生すだれ麩 上白糖・ごま油 さといも	にんじん・ねぎ・白菜 大根・ごぼう	エネルギー(kcal) 704 たんぱく質(g) 30.0 脂質(g) 23.7 食物繊維(g) 6.7 食塩相当量(g) 2.4
21	火	蓮根入りルーロー飯 切干大根中華和え 大根とわかめのスープ	牛乳・豚もも肉・卵 昆布・ロースハム・わかめ	精白米・米粒麦・サラダ油 上白糖・ごま油	しょうが・ねぎ・れんこん・小松菜 切干大根・きゅうり 大根・にんじん・水菜	エネルギー(kcal) 682 たんぱく質(g) 30.6 脂質(g) 19.5 食物繊維(g) 6.4 食塩相当量(g) 2.6
22	水	あんかけ焼きそば 魚介と海藻サラダ 甘夏入りフルーツヨーグルト	牛乳・豚もも肉 えび・紫いか・海藻ミックス プレーンヨーグルト	焼きそば麺・サラダ油 ごま油・かたくり粉 上白糖	しょうが・キャベツ・もやし 玉ねぎ・にんじん・ピーマン きゅうり・バナナ 甘夏缶・黄桃缶	エネルギー(kcal) 683 たんぱく質(g) 32.4 脂質(g) 23.3 食物繊維(g) 9.3 食塩相当量(g) 2.8
27	月	ご飯 だし巻き卵のかに野菜あんかけ れんこんの金平 肉団子鍋	牛乳・だし巻き卵 かに風味かまぼこ 鶏ひき肉・豚もも肉 薄揚げ	精白米・米粒麦・上白糖 かたくり粉 こんにやく・ごま油 サラダ油・ごま・はるさめ	しょうが・ねぎ・ブロッコリー れんこん・赤ピーマン 枝豆・玉ねぎ・白菜 にんじん・ごぼう・ぶなしめじ	エネルギー(kcal) 780 たんぱく質(g) 35.1 脂質(g) 26.7 食物繊維(g) 5.3 食塩相当量(g) 3.2
28	火	わかめご飯 ピリ辛チキン 付)粉ふきいも 白菜とりんごのサラダ かぶのみそ汁	牛乳 わかめ・鶏むね肉・卵 ロースハム・絹ごし豆腐 みそ	精白米・米粒麦・上白糖 薄力粉・かたくり粉・揚げ油 じゃがいも ごま油	にんにく・しょうが にんじん・白菜 キャベツ・きゅうり・りんご 干しぶどう・かぶ	エネルギー(kcal) 701 たんぱく質(g) 34.0 脂質(g) 21.0 食物繊維(g) 7.5 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