

給食献立表

令和5年3月

石川県立盲学校

日	曜	献立	赤：おもにエネルギーのもとになる	黄：おもに体をつくるもとになる	緑：おもに体の調子を整えるもとになる	栄養量
1	水	ハンバーグカレー ほうれん草とコーンのサラダ 果物	牛乳・豚もも肉 ロースハム	精白米・米粒麦 じゃがいも 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・にんじん・トマト キャベツ・ほうれん草 コーン・果物	エネルギー(kcal) 768 たんぱく質(g) 30.3 脂質(g) 25.1 食物繊維(g) 10.7 食塩相当量(g) 3.0
2	木	鮭ちらし寿司 菜の花サラダ お吸い物 ひなあられ	牛乳・高野豆腐 しろさけ・錦糸卵 ロースハム 絹ごし豆腐	精白米・上白糖 こんにやく・サラダ油 かりーハーフマヨ・ごま 花麩・ひなあられ	にんじん・乾しいたけ 枝豆・菜の花・キャベツ コーン・みつば・えのきたけ	エネルギー(kcal) 712 たんぱく質(g) 33.9 脂質(g) 21.0 食物繊維(g) 5.3 食塩相当量(g) 3.3
3	金	パン 鶏のピザソース焼き 付) 焼きパプリカ マカロニのペペロンチーノ風 かぼちゃスープ	牛乳・鶏もも肉 シュレッドチーズ ベーコン	ミルクロール オリーブ油・マカロニ 米粉	玉ねぎ・にんじん ピーマン・赤ピーマン 黄ピーマン・春キャベツ いんげん・にんにく かぼちゃ	エネルギー(kcal) 727 たんぱく質(g) 34.1 脂質(g) 26.6 食物繊維(g) 6.5 食塩相当量(g) 3.1
6	月	ご飯 サバ缶トマト鍋 エビのフリット 付) ブロッコリー 豆乳パンナコッタ	牛乳・さば水煮缶 粉チーズ・むきえび 卵・調製豆乳 ゼラチン	精白米・米粒麦 上白糖・薄力粉 揚げ油・黒砂糖	キャベツ・玉ねぎ にんじん・にんにく しょうが・トマト ブロッコリー・バナナ	エネルギー(kcal) 832 たんぱく質(g) 39.2 脂質(g) 24.8 食物繊維(g) 6.0 食塩相当量(g) 2.8
7	火	えびピラフ 付) フランクフルト ポテトツナサラダ 卵とレタスのスープ	牛乳・むきえび うす味フランク シーチキン・卵	精白米・サラダ油 バター・じゃがいも 上白糖・かたくり粉	玉ねぎ・にんじん ピーマン・エリンギ きゅうり・コーン グリーンピース・ぶなしめじ レタス	エネルギー(kcal) 708 たんぱく質(g) 29.1 脂質(g) 25.7 食物繊維(g) 6.8 食塩相当量(g) 3.2
8	水	高山ラーメン風 焼き餃子 付) ゆでもやし ほうれん草のナムル	牛乳・焼き豚 鉄腕ぎょうざ	中華麺 調合ごま油・上白糖	にんにく・しょうが・ねぎ たけのこ水煮・もやし キャベツ・ほうれん草 にんじん	エネルギー(kcal) 668 たんぱく質(g) 31.0 脂質(g) 20.1 食物繊維(g) 6.3 食塩相当量(g) 4.6
9	木	赤飯 鶏のから揚げ ゆで野菜 切干大根の煮物 紅白のすまし汁 お祝いデザー	牛乳・鶏もも肉 薄揚げ あられふかし紅白	赤飯 かたくり粉・薄力粉 揚げ油・上白糖 いちごのお祝いケーキ	しょうが・ブロッコリー 切干大根・乾しいたけ にんじん・ほうれん草 えのきたけ	エネルギー(kcal) 768 たんぱく質(g) 33.8 脂質(g) 23.7 食物繊維(g) 7.2 食塩相当量(g) 2.6
13	月	ご飯 千草焼き 付) 粉ふきいも 切干大根の炒め煮 豚肉と白菜のみそ汁	牛乳・卵・鶏ひき肉 スクールちくわ 昆布・豚もも肉 みそ	精白米・米粒麦 上白糖・じゃがいも サラダ油	しょうが・キャベツ にんじん・グリーンピース 乾しいたけ・切干大根 枝豆・白菜・ねぎ	エネルギー(kcal) 681 たんぱく質(g) 30.3 脂質(g) 19.3 食物繊維(g) 11.4 食塩相当量(g) 2.6
14	火	ひじきごはん 魚の石垣焼き 付) 青菜お浸し 具沢山なめこ汁	牛乳・鶏もも肉 薄揚げ・ひじき・さば 絹ごし豆腐・みそ	精白米・ごま さといも	にんじん・しょうが 小松菜・なめこ ほうれん草・ねぎ	エネルギー(kcal) 716 たんぱく質(g) 33.3 脂質(g) 30.2 食物繊維(g) 5.0 食塩相当量(g) 2.8
15	水	和風シーフードパスタ ダブルいもサラダ 鶏挽肉とトマトのスープ	牛乳・県産するめいか むきえび・のり ロースハム 鶏ひき肉 4種豆ミックス	スパゲティ・オリーブ油 サラダ油 じゃがいも さつまいも かりーハーフマヨ	玉ねぎ・にんじん アスパラ・ぶなしめじ えのきたけ・にんにく りんご・枝豆 トマト	エネルギー(kcal) 686 たんぱく質(g) 33.8 脂質(g) 21.1 食物繊維(g) 14.0 食塩相当量(g) 3.0
16	木	ご飯 車麩のから揚げソースかけ 付) 人参甘煮 しらすと野菜のお浸し のっぺい汁	牛乳・卵・しらす干し 鶏むね肉・薄揚げ	精白米・米粒麦 車麩・かたくり粉 揚げ油・上白糖 さといも・こんにやく	しょうが・にんじん 小松菜・キャベツ・大根 ごぼう・ねぎ	エネルギー(kcal) 664 たんぱく質(g) 26.4 脂質(g) 20.1 食物繊維(g) 4.9 食塩相当量(g) 2.6
17	金	パン 豆入キーマカレー おからツナサラダ 野菜スープ	牛乳・豚もも肉 県産大豆 4種豆ミックス おから・シーチキン	ミルクロール サラダ油 かりーハーフマヨ じゃがいも	しょうが・にんにく 玉ねぎ・にんじん・セロリ トマト・キャベツ・きゅうり 赤ピーマン・ほうれん草	エネルギー(kcal) 719 たんぱく質(g) 32.2 脂質(g) 28.0 食物繊維(g) 15.2 食塩相当量(g) 3.5
22	水	かやくうどん きびなごカリカリフライ 付) アーモンドあえ ヨーグルト	牛乳・鶏もも肉 スクールちくわ 薄揚げ ソフールヨーグルト(レモン)	うどん・上白糖 きびなごカリカリフライ サラダ油・アーモンド	玉ねぎ・にんじん・ねぎ ほうれん草 乾しいたけ・もやし	エネルギー(kcal) 698 たんぱく質(g) 34.1 脂質(g) 19.8 食物繊維(g) 5.7 食塩相当量(g) 3.7
23	木	ご飯 麻婆豆腐 春雨サラダ ワンタンスープ	牛乳・木綿豆腐 豚もも肉・赤みそ ロースハム・錦糸卵 肉入わんたん	精白米・米粒麦 調合ごま油・上白糖 かたくり粉・はるさめ ごま・サラダ油	ねぎ・にんじん 乾しいたけ・しょうが にんにく・きゅうり チンゲンサイ えのきたけ・にら	エネルギー(kcal) 785 たんぱく質(g) 33.6 脂質(g) 27.3 食物繊維(g) 4.9 食塩相当量(g) 3.1

*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