

給食献立表

令和5年4月

石川県立盲学校

日	曜	献立	赤：主に体をつくる もとなる食品	黄：主にエネルギーの もとなる食品	緑：主に体の調子をととの えるもとなる食品	栄養量
11	火	赤飯 魚の西京焼き 付) 粉ふき芋・人参甘煮 マカロニサラダ 紅白のすまし汁 デザート	牛乳・さわら・白みそ みそ・ロースハム あられふかし紅白	α化米赤飯・上白糖 じゃがいも・マカロニ かりーハマヨ お祝いいちごゼリー	にんじん・春キャベツ ほうれん草 えのきたけ	エネルギー(kcal) 720 たんぱく質(g) 33.9 脂質(g) 19.3 食物繊維(g) 8.7 食塩相当量(g) 2.8
12	水	チキンカレー カラフルサラダ 果物(バナナ)	牛乳・鶏むね肉	精白米・米粒麦 じゃがいも サラダ油・米粉 オリーブ油・上白糖	しょうが・にんにく 玉ねぎ・にんじん 枝豆・トマト キャベツ・きゅうり 赤ピーマン・コーン・バナナ	エネルギー(kcal) 742 たんぱく質(g) 29.4 脂質(g) 19.3 食物繊維(g) 10.6 食塩相当量(g) 2.3
13	木	麦ごはん 豆腐の肉みそかけ 人参甘煮 金平ごぼう 春キャベツのみそ汁	牛乳・木綿豆腐 鶏もも肉・赤みそ 薄揚げ・みそ	精白米・米粒麦 サラダ油・薄力粉 上白糖・かたくり粉 こんにゃく ごま・調合ごま油	玉ねぎ・しょうが・ねぎ にんじん・ごぼう いんげん・春キャベツ 絹さや	エネルギー(kcal) 745 たんぱく質(g) 32.6 脂質(g) 25.6 食物繊維(g) 8.6 食塩相当量(g) 2.6
14	金	ツナピザトースト 鶏肉とひじきのサラダ 打ち豆入コーンスープ	牛乳・まぐろ油漬け シュレッドチーズ 鶏ささみ・ひじき みそ・打ち豆	ミルクロール かりーハマヨ じゃがいも ごま・米粉	玉ねぎ・赤ピーマン ミックスジタル コーン	エネルギー(kcal) 778 たんぱく質(g) 35.9 脂質(g) 31.7 食物繊維(g) 8.3 食塩相当量(g) 3.1
17	月	ご飯 ハンバーグ 付) 粉ふきいも グリーンサラダ ふわふわスープ(ストラッチャレッタ)	牛乳・牛豚合挽肉 県産大豆ミートミンチ 牛乳・卵・粉チーズ	精白米・米粒麦 サラダ油・パン粉 じゃがいも・上白糖 オリーブ油	玉ねぎ・キャベツ ブロッコリー・きゅうり	エネルギー(kcal) 724 たんぱく質(g) 26.7 脂質(g) 25.6 食物繊維(g) 8.3 食塩相当量(g) 2.7
18	火	わかめご飯 とり肉のアーモンドからめ じゃが芋のみそ汁 フルーツポンチ	牛乳・わかめ 鶏もも肉・薄揚げ みそ	精白米・米粒麦・ごま サラダ油・かたくり粉 薄力粉・上白糖・バター アーモンド・じゃがいも あわせるゼリーいちご	ブロッコリー ほうれん草・にんじん ねぎ・バナナ・みかん	エネルギー(kcal) 715 たんぱく質(g) 31.5 脂質(g) 20.6 食物繊維(g) 8.4 食塩相当量(g) 2.4
19	水	春野菜のペペロンチーノ風 チリポテト ミネストローネ	牛乳・ベーコン 鶏もも肉 ロースハム	スパゲティ オリーブ油・バター じゃがいも 揚げ油・マカロニ 上白糖	春キャベツ・玉ねぎ たけのこ水煮 グリーンアスパラ にんにく・にんじん セロリ・トマト	エネルギー(kcal) 725 たんぱく質(g) 27.5 脂質(g) 29.2 食物繊維(g) 8.2 食塩相当量(g) 2.7
20	木	ご飯 魚の山椒焼き ゆで野菜 磯和え 筑前煮	牛乳・さば・のり 鶏もも肉	精白米・米粒麦 サラダ油・上白糖 こんにゃく	しょうが・いんげん ほうれん草・もやし れんこん・ごぼう にんじん・枝豆	エネルギー(kcal) 702 たんぱく質(g) 30.5 脂質(g) 28.3 食物繊維(g) 5.3 食塩相当量(g) 1.9
21	金	パン ポテトミートグラタン 切干大根としらすのサラダ 野菜スープ	牛乳・牛豚合挽肉 県産大豆ミートミンチ シュレッドチーズ しらす干し・ロースハム	ミルクロール じゃがいも サラダ油・米粉 パン粉・オリーブ油	にんにく・玉ねぎ・なす 赤ピーマン・トマト 切干大根・きゅうり にんじん・キャベツ ほうれん草・ぶなしめじ	エネルギー(kcal) 760 たんぱく質(g) 33.3 脂質(g) 29.3 食物繊維(g) 8.6 食塩相当量(g) 3.8
22	土	ご飯 治部煮(石川) 車麩のお浸し めった汁(石川)	牛乳・鶏もも肉 豚もも肉・薄揚げ みそ	精白米・米粒麦 薄力粉・すだれ麩 上白糖・車麩 さつまいも	にんじん・ほうれん草 乾しいたけ・小松菜 しょうが・白菜・ねぎ	エネルギー(kcal) 680 たんぱく質(g) 36 脂質(g) 16.7 食物繊維(g) 5.2 食塩相当量(g) 2.4
25	火	カレーピラフ いかメンチ 付) 人参グラッセ 野菜スープ	牛乳・鶏むね肉 ベーコン いかメンチFeCa ウインナー	精白米・米粒麦 サラダ油・バター 上白糖	ミックスジタル エリンギ・玉ねぎ にんじん・キャベツ セロリ	エネルギー(kcal) 649 たんぱく質(g) 25.2 脂質(g) 20.4 食物繊維(g) 4.9 食塩相当量(g) 2.9
26	水	セルフおにぎり 具だくさん豚汁 高野豆腐と竹輪の煮物 切干大根の和え物	牛乳・豚もも肉 薄揚げ・みそ 高野豆腐・ちくわ シーチキン	保存食わかめご飯 じゃがいも・上白糖 こんにゃく 調合ごま油・ごま	しょうが・白菜・にんじん ねぎ・乾しいたけ いんげん・切干大根 ほうれん草	エネルギー(kcal) 671 たんぱく質(g) 31.6 脂質(g) 19.8 食物繊維(g) 8.8 食塩相当量(g) 3.8
27	木	ご飯 ふくらぎの甘酢あんかけ 大根サラダ みそチゲ風スープ	牛乳・ふくらぎ かに風味かまぼこ 豚もも肉・木綿豆腐 みそ	精白米・米粒麦 薄力粉・上白糖 かたくり粉 かりーハマヨ 調合ごま油	乾しいたけ・玉ねぎ 赤ピーマン・ピーマン 大根・にんじん・きゅうり しょうが・白菜・にら	エネルギー(kcal) 699 たんぱく質(g) 32.4 脂質(g) 24.6 食物繊維(g) 4.3 食塩相当量(g) 2.3

*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