

# 給食献立表

令和5年6月

石川県立盲学校

日	曜	献立	赤：主に体をつくるものとなる	黄：主にエネルギーのもとになる	緑：主に体の調子をととのえる	栄養量
1	木	ご飯 鶏肉のレモン醤油焼き 人参甘煮 高野豆腐の卵とじ じゃがいもの味噌汁	牛乳・鶏もも肉・高野豆腐 卵・薄揚げ・みそ	精白米・米粒麦・上白糖 じゃがいも	国産レモン・にんにく・玉ねぎ グリーンピース・ほうれん草 ねぎ	77kcal -(kcal) たんぱく質(g) 37.4 脂質(g) 20.6 食物繊維(g) 6.9 食塩相当量(g) 2.9
2	金	パン 白みそ入りクリームシチュー カレー風味サラダ	牛乳・鶏もも肉・ベーコン 白みそ	ミルクロール・じゃがいも サラダ油・バター・薄力粉 上白糖	にんにく・にんにく・玉ねぎ しょうが・ぶなしめじ カリフラワー・ブロッコリー ほうれん草・キャベツ コーン	77kcal -(kcal) たんぱく質(g) 30.6 脂質(g) 28.1 食物繊維(g) 10.3 食塩相当量(g) 2.8
5	月	ご飯 豚肉と大豆の甘味噌がらめ ひじき入りツナサラダ いかとじゃがいもの煮物	牛乳・豚もも肉・県産大豆 みそ・ひじき・まぐろ油漬 県産するめいか	精白米・米粒麦 石川県産米粉・揚げ油 上白糖・ごま・じゃがいも	しょうが・にんにく・いんげん キャベツ・コーン にんにく	77kcal -(kcal) たんぱく質(g) 39.3 脂質(g) 26.5 食物繊維(g) 13 食塩相当量(g) 2.3
6	火	キムチチャーハン 切干大根としらすのサラダ 中華風コンソープ	牛乳・卵・豚もも肉 しらす干し	精白米・米粒麦・サラダ油 上白糖・調合ごま油 かたくり粉	にんにく・しょうが・ねぎ ピーマン・国産白菜キムチ 切干大根・きゅうり・にんにく コーン・玉ねぎ	77kcal -(kcal) たんぱく質(g) 29.4 脂質(g) 20.1 食物繊維(g) 6.7 食塩相当量(g) 3.3
7	水	カレーうどん いわしのから揚げ つぼ漬け和え フルーツ杏仁豆腐	牛乳・薄揚げ・豚もも肉 かたくちいわし	うどん・かたくり粉 揚げ油・やわらか杏仁豆腐 上白糖	しょうが・玉ねぎ・ねぎ・にんにく 小松菜・キャベツ・国産つぼ漬 みかん・バナナ・さくらんぼ	77kcal -(kcal) たんぱく質(g) 33.2 脂質(g) 24.1 食物繊維(g) 6.1 食塩相当量(g) 3.3
8	木	ご飯 治部煮 加賀太きゅうりのサラダ なすとみょうがの味噌汁	牛乳・鶏もも肉・ロースハム 薄揚げ・みそ	精白米・米粒麦・薄力粉 生すだれ麩・上白糖 かりーハーブ・ごま じゃがいも	にんにく・乾しいたけ・小松菜 太きゅうり・コーン なす・みょうが	77kcal -(kcal) たんぱく質(g) 34.2 脂質(g) 20 食物繊維(g) 8.3 食塩相当量(g) 2.6
9	金	パン 魚のピザソース焼き 甘夏のサラダ かぼちゃスープ	牛乳・しるさげ シュレッドチーズ	ミルクロール・オリーブ油 上白糖・石川県産米粉	玉ねぎ・赤ピーマン・ピーマン ブロッコリー・キャベツ にんにく・きゅうり コーン・甘夏缶・かぼちゃ	77kcal -(kcal) たんぱく質(g) 37.2 脂質(g) 24 食物繊維(g) 7.4 食塩相当量(g) 3
12	月	ご飯 がんもと加賀つる豆の煮物 変わりきんぴら かき玉汁	牛乳・明月がんと 鶏もも肉・豚もも肉・卵	精白米・米粒麦・上白糖 サラダ油・じゃがいも こんにゃく・ごま・かたくり粉	加賀つるまめ・にんにく 乾しいたけ・しょうが・ごぼう ピーマン・ほうれん草 えのきたけ	77kcal -(kcal) たんぱく質(g) 35.5 脂質(g) 22.7 食物繊維(g) 8.3 食塩相当量(g) 2.7
13	火	中島菜飯 魚のごまパン粉焼き 車麩と青菜の和え物 揚げとキャベツのみそ汁	牛乳・さごし・青のり粉 薄揚げ・みそ・わかめ	精白米・ごま・パン粉 サラダ油・じゃがいも・車麩	石川県中島菜飯の素 小松菜・にんにく・キャベツ えのきたけ	77kcal -(kcal) たんぱく質(g) 34.2 脂質(g) 25.4 食物繊維(g) 9.4 食塩相当量(g) 2.1
14	水	夏野菜カレーライス しらすと青菜のゴマサラダ フルーツヨーグルト	牛乳・豚もも肉 釜揚げしらす ヨーグルト	精白米・米粒麦・じゃがいも サラダ油・石川県産米粉 上白糖・ごま	にんにく・しょうが・トマト・なす 玉ねぎ・ピーマン・キャベツ 小松菜・にんにく バナナ・黄桃	77kcal -(kcal) たんぱく質(g) 28.2 脂質(g) 20.1 食物繊維(g) 10.1 食塩相当量(g) 3
15	木	ご飯 さばの竜田揚げ 里芋のり和え 金時草の酢の物 なすそうめん汁	牛乳 石川県産さば・のり 鶏もも肉	精白米・米粒麦・かたくり粉 揚げ油 さといも・上白糖 そうめん	きゅうり・金時草・しょうが なす	77kcal -(kcal) たんぱく質(g) 28 脂質(g) 21.5 食物繊維(g) 3.5 食塩相当量(g) 2.1
16	金	パン マカロニグラタン ごぼうとツナのカミカミサラダ 太きゅうりのスープ	牛乳・鶏むね肉・牛乳 シュレッドチーズ シーチキン・ロースハム	ミルクロール・マカロニ サラダ油・バター 石川県産米粉・パン粉 かりーハーブ・ごま	コーン・にんにく 玉ねぎ・エリンギ・ごぼう ほうれん草・キャベツ・セロリ 加賀太きゅうり・ぶなしめじ トマト	77kcal -(kcal) たんぱく質(g) 37.8 脂質(g) 28.7 食物繊維(g) 7.5 食塩相当量(g) 3.7
19	月	ご飯 酢鶏 パンサンスー レタススープ	牛乳・鶏もも肉・ロースハム 錦糸卵・卵	精白米・米粒麦・サラダ油 薄力粉・上白糖・かたくり粉 はるさめ・調合ごま油 ごま	玉ねぎ・たけのこ水煮 にんにく・乾しいたけ にんにく・ピーマン・きゅうり 赤ピーマン・レタス	77kcal -(kcal) たんぱく質(g) 30.2 脂質(g) 20.8 食物繊維(g) 4 食塩相当量(g) 2.7
20	火	ソースカツ丼 ごんじゃあえ 里芋のみそ汁	牛乳・豚もも肉・卵 薄揚げ・打豆・わかめ みそ	精白米・米粒麦・薄力粉 パン粉・揚げ油・上白糖 調合ごま油・さといも	キャベツ・にんにく・切干大根 えのきたけ・ねぎ	77kcal -(kcal) たんぱく質(g) 36 脂質(g) 27.2 食物繊維(g) 8.8 食塩相当量(g) 3.3
21	水	ジャージャー麺 中華和え ヨーグルト	牛乳・豚もも肉 石川県産大豆ミートミンチ 赤みそ・ほぐしさまみ ヨーグルトソフール	中華麺・サラダ油 上白糖・調合ごま油 かたくり粉・ごま	にんにく・しょうが・玉ねぎ にんにく・たけのこ水煮 乾しいたけ・きゅうり・もやし チンゲンサイ・コーン	77kcal -(kcal) たんぱく質(g) 38.8 脂質(g) 19.2 食物繊維(g) 6.1 食塩相当量(g) 3.4
22	木	ご飯 さばの味噌煮 きんぴらごぼう けんちん汁	牛乳・さば・みそ・赤みそ 豚もも肉・木綿豆腐 薄揚げ	精白米・米粒麦・上白糖 こんにゃく・サラダ油 調合ごま油・ごま かたくり粉・さといも	しょうが・ねぎ・ごぼう にんにく・大根・乾しいたけ	77kcal -(kcal) たんぱく質(g) 33.8 脂質(g) 34.3 食物繊維(g) 6.3 食塩相当量(g) 3
23	金	パン チリコンカン チーズ入り細切りサラダ オレンジゼリー	牛乳・豚ひき肉 石川県産大豆・白いんげん豆 ダイスチーズ プレホイッププレーン	ミルクロール・オリーブ油 上白糖・マカロニ	にんにく・玉ねぎ・にんにく トマト・キャベツ・赤ピーマン きゅうり・オレンジ飲料	77kcal -(kcal) たんぱく質(g) 31.3 脂質(g) 29.1 食物繊維(g) 9.5 食塩相当量(g) 3.1
26	月	ご飯 魚の西京焼き 粉ふきいも ごま酢和え 大根と麩のみそ汁	牛乳・ふくらぎ・白みそ みそ・薄揚げ	精白米・米粒麦・上白糖 じゃがいも・ごま おつゆ麩	小松菜・にんにく・大根 えのきたけ	77kcal -(kcal) たんぱく質(g) 32.6 脂質(g) 24.4 食物繊維(g) 8.7 食塩相当量(g) 2.3
27	火	麻婆丼 棒棒鶏 トマトかき玉スープ	牛乳・木綿豆腐・豚もも肉 赤みそ・鶏ささみ・みそ 卵	精白米・米粒麦・サラダ油 上白糖・調合ごま油 かたくり粉・ねりごま	ねぎ・赤ピーマン・ピーマン しょうが・にんにく・もやし きゅうり・にんにく・玉ねぎ ほうれん草・トマト	77kcal -(kcal) たんぱく質(g) 34.7 脂質(g) 24.2 食物繊維(g) 5.6 食塩相当量(g) 3
28	水	スパゲッティ・ナポリタン ブロッコリーとツナのサラダ バナナ	牛乳・豚もも肉・ウインナー パルメザンチーズ シーチキン	スパゲティ・サラダ油 かりーハーブ	玉ねぎ・にんにく マッシュルーム水煮・にんにく トマト・ピーマン・ブロッコリー キャベツ・コーン・バナナ	77kcal -(kcal) たんぱく質(g) 31.8 脂質(g) 26.2 食物繊維(g) 9.1 食塩相当量(g) 2.9
29	木	ご飯 氷室ちくわの磯辺揚げ 青菜浸し 夏野菜のあんかけ煮 季節のゼリー	牛乳・氷室ちくわ・青のり粉 鶏もも肉・厚揚げ	精白米・米粒麦・薄力粉 揚げ油・上白糖・かたくり粉 サラダ油 あんずゼリー	しょうが・小松菜・太きゅうり なす・かぼちゃ・枝豆	77kcal -(kcal) たんぱく質(g) 29.1 脂質(g) 23.1 食物繊維(g) 4.6 食塩相当量(g) 2.8
30	金	ガーリックトースト、パン 夏野菜ミネストローネ フレンチサラダ デザート	牛乳・鶏もも肉 ウインナー	ミルクロール・バター オリーブ油・じゃがいも 上白糖・マカロニ 青森産りんごゼリー	にんにく・玉ねぎ・にんにく セロリ・ズッキーニ・トマト キャベツ・きゅうり ブロッコリー	77kcal -(kcal) たんぱく質(g) 28.7 脂質(g) 29.4 食物繊維(g) 8.3 食塩相当量(g) 2.7

\*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