

給食献立表

令和5年7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となる	緑:主に体の調子をととのえる	栄養量
3	月	ご飯 ヤンニョムチキン 付)焼きポテト チャプチェ みそチゲ風スープ	牛乳・鶏もも肉 赤みそ・豚もも肉 木綿豆腐・みそ	精白米・米粒麦 薄力粉・かたくり粉 サラダ油・上白糖 ごま・じゃがいも 調合ごま油・はるさめ	にんにく・にんじん ピーマン・もやし・にら ほうれん草・白菜 乾しいたけ	エネルギー(kcal) 739 たんぱく質(g) 33.1 脂質(g) 23.2 食物繊維(g) 4.4 食塩相当量(g) 2.9
4	火	ちらし寿司 きびなごフライ 付)和風サラダ 七塔すまし汁 七塔ゼリー	牛乳・錦糸卵 のり ロースハム 昆布・魚鱈白 鶏むね肉	精白米・上白糖 こんにゃく・ごま きびなごカリカリフライ サラダ油・かたくり粉 小細工麩・天の川ゼリー	乾しいたけ・にんじん 枝豆・キャベツ 大根・オクラ	エネルギー(kcal) 751 たんぱく質(g) 29.4 脂質(g) 20.1 食物繊維(g) 5.8 食塩相当量(g) 3.3
5	水	夏野菜のトマトスパゲティ コロコロサラダ すいか入りフルーツポンチ	牛乳・ベーコン 紫いか パルメザンチーズ	スパゲティ オリーブ油 石川県産米粉 上白糖	玉ねぎ・ピーマン・にんじん なす・ズッキーニ・セロリ にんにく・トマト・大根 きゅうり・コーン すいか・バナナ・パイン缶	エネルギー(kcal) 684 たんぱく質(g) 26.8 脂質(g) 22.2 食物繊維(g) 8.3 食塩相当量(g) 3.4
6	木	ご飯 豚肉のアーモンドからめ じゃこ入りピーマンサラダ ひじき豆煮	牛乳・豚もも肉 石川県産大豆・しらす干し 鶏もも肉・ひじき	精白米・米粒麦 サラダ油・薄力粉 上白糖・バター アーモンド・こんにゃく	にんにく・もやし ピーマン・赤ピーマン しょうが・にんじん	エネルギー(kcal) 684 たんぱく質(g) 33.1 脂質(g) 21.1 食物繊維(g) 5.7 食塩相当量(g) 2.4
7	金	パン カロリーメイト 具沢山スープ ビーンズサラダ 野菜生活ゼリー	牛乳・鶏もも肉 ウインナー 石川県産大豆 シーチキン	ミルクロール カロリーメイト(備蓄食品) 上白糖	玉ねぎ・キャベツ にんじん・ブロッコリー いんげん・赤ピーマン 野菜生活100(備蓄食品)	エネルギー(kcal) 754 たんぱく質(g) 31.2 脂質(g) 32.7 食物繊維(g) 7.4 食塩相当量(g) 2.8
10	月	ご飯 鶏つくね 付)粉ふきいも 小松菜のチーズサラダ 大根とがんもの煮物	牛乳・鶏ひき肉 ダイスチーズ 明月がんも	精白米・米粒麦 カロリーハーブマヨ サラダ油・上白糖 じゃがいも	玉ねぎ・しょうが キャベツ・小松菜・大根 にんじん・いんげん	エネルギー(kcal) 773 たんぱく質(g) 32.3 脂質(g) 31.4 食物繊維(g) 8.4 食塩相当量(g) 2.6
11	火	ガパオライス 金時草入りヤムウンセン 豆腐のスープ	牛乳・豚もも肉 石川県産大豆ミートミンチ 卵・むきえび 木綿豆腐 わかめ	精白米・米粒麦 サラダ油 アーモンド・上白糖 はるさめ	にんじん・玉ねぎ たけのこ水煮・ピーマン にんにく・金時草 きゅうり・レモン果汁 キャベツ・ねぎ	エネルギー(kcal) 719 たんぱく質(g) 33.5 脂質(g) 22.9 食物繊維(g) 6.2 食塩相当量(g) 2.8
12	水	豆入キーマカレー ほうれん草とコーンのサラダ ヨーグルト	牛乳・牛豚合挽肉 石川県産大豆 4種豆ミックス ヨーグルトコアアプラスFeCa	精白米・米粒麦 サラダ油 オリーブ油・上白糖	しょうが・にんにく 玉ねぎ・にんじん・セロリ トマト・ほうれん草 コーン・キャベツ	エネルギー(kcal) 777 たんぱく質(g) 27.6 脂質(g) 25.3 食物繊維(g) 9.5 食塩相当量(g) 2
13	木	ご飯 魚の西京焼き 付)ゆで枝豆 ひじき入りツナサラダ オクラのすまし汁	牛乳・しらす 白みそ・みそ・ひじき まぐろ油漬け 魚鱈白・わかめ	精白米・米粒麦 上白糖 カロリーハーブマヨ・ごま	枝豆・キャベツ にんじん・セロリ えのきたけ・オクラ	エネルギー(kcal) 631 たんぱく質(g) 35 脂質(g) 18.5 食物繊維(g) 4.1 食塩相当量(g) 2.6
14	金	揚げパン(きな粉) コーンチャウダー ごまサラダ 野菜生活寒天ゼリー	牛乳・きな粉 鶏むね肉・ベーコン 粉寒天	ミルクロール サラダ油・上白糖 じゃがいも・バター 石川県産米粉 調合ごま油・ごま	玉ねぎ・にんじん・エリンギ コーン・ブロッコリー ほうれん草・もやし・黄ピーマン 野菜生活100(備蓄食品)	エネルギー(kcal) 747 たんぱく質(g) 30.7 脂質(g) 31.2 食物繊維(g) 9.7 食塩相当量(g) 2.7
18	火	ハントライス 野菜サラダ 肉団子のスープ	牛乳 オムライスシート ロースハム うす味肉団子Fe	精白米・米粒麦 サラダ油・バター 冷)白身フライ 揚げ油 カロリーハーブマヨ・上白糖	玉ねぎ ミックスベジタブル キャベツ・きゅうり 冷)赤ピーマン・にんじん 枝豆	エネルギー(kcal) 794 たんぱく質(g) 29.9 脂質(g) 29.3 食物繊維(g) 5.5 食塩相当量(g) 3.5
19	水	冷やし中華 焼きぎょうざ 付)塩昆布和え デザート	牛乳・錦糸卵 鶏ささみ 学給ぎょうざ 塩昆布	中華麺 調合ごま油・上白糖 ごま・サラダ油 グレープゼリー	きゅうり・もやし・にんじん しょうが・キャベツ トウモロコシ	エネルギー(kcal) 762 たんぱく質(g) 35.7 脂質(g) 20.4 食物繊維(g) 5.5 食塩相当量(g) 4.8
20	木	ご飯 魚の色付け 付)お浸し 南瓜のそぼろ煮 太きゅうり入りかきたま汁	牛乳・ほっけ のり・鶏もも肉 卵	精白米・米粒麦 上白糖・かたくり粉	小松菜・にんじん かぼちゃ・しょうが グリーンピース えのきたけ・加賀太きゅうり ほうれん草	エネルギー(kcal) 648 たんぱく質(g) 33.1 脂質(g) 14.1 食物繊維(g) 5.7 食塩相当量(g) 2.9

* 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