

給食献立表

令和5年8月・9月

石川県立盲学校

日	曜	献立	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	栄養量
29	火	麻婆丼 拌三絲 ワンタンスープ	牛乳・木綿豆腐 豚もも肉・赤みそ 冷鶏系卵 かじ風味かまぼこ 冷肉入わんたん	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	ねぎ・赤ピーマン 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・にんじん・にら	エネルギー(kcal) 765 たんぱく質(g) 32.3 脂質(g) 25.6 食物繊維(g) 4.8 食塩相当量(g) 2.9
30	水	カレーライス アーモンドサラダ バナナ	牛乳・豚もも肉 焼かまぼこ	精白米・米粒麦・サラダ油 じゃがいも・石川県産米粉 オリーブ油・上白糖 アーモンド	しょうが・にんにく 玉ねぎ・にんじん 枝豆・トマト 小松菜・キャベツ コーン・バナナ	エネルギー(kcal) 795 たんぱく質(g) 29.9 脂質(g) 24.7 食物繊維(g) 11.2 食塩相当量(g) 2.8
31	木	ご飯 肉じゃが 磯和え ふかしのみそ汁	牛乳・豚もも肉 のり あられふかし紅 みそ	精白米・米粒麦 じゃがいも・こんにやく サラダ油・上白糖	にんじん・玉ねぎ グリンピース ほうれん草・もやし チンゲンサイ・白菜 えのきたけ	エネルギー(kcal) 627 たんぱく質(g) 30 脂質(g) 14.1 食物繊維(g) 11.3 食塩相当量(g) 2.8
1	金	パン カロリーメイト 具沢山豚汁 切干大根の和え物	牛乳・豚もも肉・薄揚げ みそ・鶏ささみ わかめ・塩昆布	ミルクロール カロリーメイトロングライフ こんにやく・ごま	大根・にんじん・ねぎ・ごぼう 乾しいたけ・切干大根	エネルギー(kcal) 665 たんぱく質(g) 32.9 脂質(g) 27.2 食物繊維(g) 6.5 食塩相当量(g) 3.1
4	月	ご飯 さばの味噌煮 れんこんの金平 揚げと里芋のみそ汁	牛乳・さば・みそ・赤みそ 鶏もも肉・国産油揚げ	精白米・米粒麦・上白糖 サラダ油・サラダ油 ごま・さといも	しょうが・ねぎ・れんこん 赤ピーマン・枝豆 ほうれん草	エネルギー(kcal) 757 たんぱく質(g) 32.2 脂質(g) 29.6 食物繊維(g) 4.7 食塩相当量(g) 2.6
5	火	金時草ちらし寿司 スケールメンチカツ メンチカツ 付)お浸し すまし汁 加賀しずくゼリー	牛乳・冷鶏系卵 スケールメンチカツ 絹ごし豆腐・わかめ	精白米・上白糖・ごま サラダ油・小細工麩 県産加賀しずくゼリー	金時草・しょうが・ほうれん草 えのきたけ・もやし・にんじん 玉ねぎ・ねぎ	エネルギー(kcal) 681 たんぱく質(g) 24.3 脂質(g) 17.6 食物繊維(g) 4.2 食塩相当量(g) 2.8
6	水	スパゲティ・ラタトゥイユ 大根シラスサラダ かぼちゃスープ	牛乳・ベーコン・鶏むね肉 バルメザンチーズ・しらす干し 昆布	スパゲティ・オリーブ油 石川県産米粉・上白糖 ごま	玉ねぎ・赤ピーマン・なす ズッキーニ・セロリ・ピーマン にんにく・大根・きゅうり にんじん・冷かぼちゃ 冷かぼちゃ	エネルギー(kcal) 734 たんぱく質(g) 33.6 脂質(g) 25 食物繊維(g) 10.1 食塩相当量(g) 3.8
7	木	ご飯 具だくさん卵焼き 付)ゆで野菜 変わりきんぴら けんちん汁	牛乳・鶏ひき肉・卵 さつまあげ・差わかめ 木綿豆腐	精白米・米粒麦 サラダ油・サラダ油 こんにやく・調合ごま油・上白糖	しょうが・玉ねぎ・にんじん 乾しいたけ・グリンピース ブロッコリー・れんこん・大根 ごぼう・ねぎ	エネルギー(kcal) 669 たんぱく質(g) 27.6 脂質(g) 21.6 食物繊維(g) 6.8 食塩相当量(g) 2.5
8	金	ツナピザトースト 切干大根のペペロンチーノ風 細切り野菜のスープ	牛乳・まぐろ油漬け シュレッドチーズ・ベーコン ロースハム	ミルクロール・カロリー・ハーファマ オリーブ油・上白糖 じゃがいも	玉ねぎ・赤ピーマン・ピーマン にんにく・切干大根 コーン アスパラ にんじん・セロリ	エネルギー(kcal) 717 たんぱく質(g) 29.7 脂質(g) 30.4 食物繊維(g) 8.8 食塩相当量(g) 3.5
11	月	ご飯 肉のオーロラソース焼き 付)焼きポテ 夏野菜のごまドレ和え 卵のスープ	牛乳・鶏むね肉・卵	精白米・米粒麦 カロリー・ハーファマ じゃがいも・ねりごま 上白糖・調合ごま油 かたくり粉	玉ねぎ・コーン ブロッコリー・赤ピーマン 冷かぼちゃ・なす・にんにく ほうれん草	エネルギー(kcal) 690 たんぱく質(g) 33 脂質(g) 19.6 食物繊維(g) 6.3 食塩相当量(g) 2.1
12	火	ビビンバ 浅漬け風サラダ もずくスープ	牛乳・牛小間肉・赤みそ 沖糎もずく・木綿豆腐	精白米・米粒麦・サラダ油 上白糖・かたくり粉・ごま 調合ごま油	しょうが・にんにく・ねぎ 大豆もやし・にんにく・小松菜 ほうれん草・白菜・大根 きゅうり・赤ピーマン・えのきたけ	エネルギー(kcal) 710 たんぱく質(g) 27.2 脂質(g) 27 食物繊維(g) 6.4 食塩相当量(g) 3
13	水	ソース焼きそば 海藻サラダ フルーツクリーム和え	牛乳・豚もも肉 冷)スケールちくわ むきえび・海藻ミックス わかめ・生クリーム プレーンヨーグルト	焼きそば用中華麺 サラダ油・調合ごま油 上白糖	キャベツ・もやし・にんじん 玉ねぎ・ねぎ・ピーマン・きゅうり バナナ・みかん・黄桃	エネルギー(kcal) 738 たんぱく質(g) 34.8 脂質(g) 24.1 食物繊維(g) 10 食塩相当量(g) 3.1
14	木	ご飯 堅豆腐カツ 付)織キャベツ ごま酢和え さつま芋のみそ汁	牛乳・かた豆腐・卵 胃のり粉・焼かまぼこ 国産油揚げ・みそ	精白米・米粒麦 石川県産米粉・パン粉 ごま・揚げ油・上白糖・ごま 調合ごま油・さつまいも	キャベツ・小松菜・もやし にんじん・玉ねぎ	エネルギー(kcal) 780 たんぱく質(g) 29.7 脂質(g) 28.2 食物繊維(g) 5.9 食塩相当量(g) 2.8
15	金	パン ミートローフ 付)ゆで野菜 ミナポリタン 麦入スープ	牛乳・豚もも肉 石川県産大豆ミートミンチ 牛乳・卵・ロースハム	ミルクロール・パン粉 サラダ油・スパゲティ 米粒麦	しょうが・玉ねぎ ミックスベジタブル ブロッコリー・にんじん ピーマン・にんにく 赤ピーマン・セロリ・レタス	エネルギー(kcal) 738 たんぱく質(g) 36.8 脂質(g) 23.1 食物繊維(g) 8.5 食塩相当量(g) 3.3
19	火	キムチチャーハン 大豆もやしのナムル サンラータン	牛乳・豚もも肉・鶏むね肉 木綿豆腐・卵	精白米・米粒麦・サラダ油 上白糖・調合ごま油・ごま 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 大豆もやし・にんじん・小松菜 もやし・玉ねぎ・ほうれん草 乾しいたけ・トマト	エネルギー(kcal) 649 たんぱく質(g) 32.3 脂質(g) 20 食物繊維(g) 4.7 食塩相当量(g) 3.4
20	水	カレーうどん いわしのから揚げ 付)野菜の甘酢漬け フルーツヨーグルト	牛乳・薄揚げ・豚もも肉 昆布・いわし唐揚げ ヨーグルト	冷)うどん・かたくり粉 揚げ油・上白糖	しょうが・玉ねぎ・ねぎ・にんじん 小松菜・大根・赤ピーマン きゅうり・セロリ・バナナ 黄桃缶・みかん缶・パイナップル	エネルギー(kcal) 723 たんぱく質(g) 33.5 脂質(g) 23 食物繊維(g) 5.7 食塩相当量(g) 3.2
21	木	ご飯 干草焼き 付)焼きポテ 厚揚げサラダ いか団子の味噌汁	牛乳・鶏もも肉 厚揚げ・冷)イカボールミニ みそ	精白米・米粒麦・サラダ油 上白糖・じゃがいも ねりごま・カロリー・ハーファマ こんにやく	しょうが・キャベツ・にんじん いんげん・乾しいたけ ブロッコリー・水菜・白菜 ほうれん草	エネルギー(kcal) 687 たんぱく質(g) 31.3 脂質(g) 22.6 食物繊維(g) 6.4 食塩相当量(g) 2.6
22	金	ご飯 魚のソテートマトソースかけ 付)ゆで野菜 キャロットラペ 野菜スープ	牛乳・さわら	精白米・米粒麦・オリーブ油 薄力粉・上白糖	トマト・なす・玉ねぎ いんげん・キャベツ にんじん・干しぶどう・ぶなしめじ 枝豆	エネルギー(kcal) 663 たんぱく質(g) 28.2 脂質(g) 20.3 食物繊維(g) 5.5 食塩相当量(g) 2
25	月	ご飯 豆腐ハンバーグきのこソースか け 里芋のそぼろ煮 とうがん汁 お月見ゼリー	牛乳・豚ひき肉・木綿豆腐 卵・鶏ひき肉	精白米・米粒麦・サラダ油 パン粉・かたくり粉 さといも・上白糖 月見デザート	しょうが・玉ねぎ・えのきたけ ぶなしめじ・にんじん いんげん・乾しいたけ グリンピース・冬瓜 ほうれん草	エネルギー(kcal) 766 たんぱく質(g) 32 脂質(g) 21.5 食物繊維(g) 6.8 食塩相当量(g) 3
26	火	五目混ぜご飯 魚のから揚げ野菜あんかけ 夏野菜のごま汁	牛乳・鶏もも肉 国産油揚げ・たら 木綿豆腐・みそ 無調整豆乳	精白米・こんにやく かたくり粉・揚げ油 上白糖・ねりごま	ごぼう・にんじん・乾しいたけ 玉ねぎ・ピーマン・かぼちゃ ズッキーニ・なす	エネルギー(kcal) 736 たんぱく質(g) 34.3 脂質(g) 23.9 食物繊維(g) 5 食塩相当量(g) 2.5
27	水	和風きのこパスタ ツナポテトサラダ カレースープ デザート	牛乳・ロースハム のり・まぐろ油漬け ベーコン・鶏むね肉 石川産大豆	スパゲティ・オリーブ油 バター・じゃがいも カロリー・ハーファマ 上白糖 サラダ油 ソーダフロート風ゼリー	小松菜・ぶなしめじ・エリンギ えのきたけ・玉ねぎ・にんにく きゅうり・ミックスベジタブル キャベツ・にんじん	エネルギー(kcal) 774 たんぱく質(g) 33.7 脂質(g) 30.9 食物繊維(g) 14.6 食塩相当量(g) 3.1
28	木	ご飯 油淋鶏風 付)織キャベツ おからツナサラダ 春雨スープ	牛乳・鶏もも肉・おから まぐろ油漬け・ロースハム	精白米・米粒麦・薄力粉 サラダ油・上白糖 調合ごま油・カロリー・ハーファマ はるさめ・ごま	ねぎ・キャベツ・にんじん・セロリ 赤ピーマン・枝豆 もやし・にら	エネルギー(kcal) 708 たんぱく質(g) 32.1 脂質(g) 23.2 食物繊維(g) 6.6 食塩相当量(g) 2.5
29	金	パン 魚のチーズ焼き 付)粉ふきいも・グラッセ グリーンサラダ ふわふわスープ	牛乳・しるさけ シュレッドチーズ・卵 バルメザンチーズ	ミルクロール・じゃがいも 上白糖・バター・サラダ油 パン粉	玉ねぎ・にんじん ブロッコリー・キャベツ 枝豆	エネルギー(kcal) 683 たんぱく質(g) 36.7 脂質(g) 24 食物繊維(g) 11.1 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