

給食献立表

令和5年10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
2	月	ご飯 揚げ高野豆腐入り煮物 酢の物 けんちん汁	牛乳・高野豆腐・鶏もも肉 焼かまぼこ・わかめ 木綿豆腐・国産油揚げ	精白米・米粒麦・かたくり粉 揚げ油・じゃがいも・上白糖 こんにゃく・調合ごま油	にんじん・玉ねぎ・ぶなしめじ いんげん・きゅうり・キャベツ 大根・ごぼう	エネルギー(kcal) 702 たんぱく質(g) 28.4 脂質(g) 22.5 食物繊維(g) 10.2 食塩相当量(g) 3.1
3	火	きのごはん さばのおろしだれ ゆで野菜 根菜のみそ汁	牛乳・鶏むね肉 国産油揚げ・さば さつまあげ・みそ	精白米・サラダ油・上白糖 かたくり粉・じゃがいも	ぶなしめじ・まいたけ 乾しいたけ・大根 ブロッコリー・ごぼう・にんじん	エネルギー(kcal) 759 たんぱく質(g) 33.4 脂質(g) 28 食物繊維(g) 6.3 食塩相当量(g) 3
4	水	ちゃんぽんうどん 塩昆布サラダ デザート	牛乳・豚小間肉・紫いか むきえび 赤巻きかまぼこ ロースハム・塩昆布	うどん・サラダ油 上白糖・かたくり粉 お米de国産りんごのタルト	白菜・もやし・にんじん・ねぎ 乾しいたけ・キャベツ ブロッコリー	エネルギー(kcal) 680 たんぱく質(g) 34.1 脂質(g) 21 食物繊維(g) 5.7 食塩相当量(g) 4.4
5	木	ご飯 鶏のごまパン粉焼き 野菜炒め 春雨マヨサラダ 呉汁風	牛乳・鶏もも肉・青のり粉 ロースハム・大豆 国産油揚げ・みそ 無調整豆乳	精白米・米粒麦・パン粉 ごま・サラダ油・はるさめ 加りハーブ3・上白糖	キャベツ・もやし・にんじん ピーマン・きゅうり・大根 ぶなしめじ・ねぎ	エネルギー(kcal) 732 たんぱく質(g) 34.5 脂質(g) 26.5 食物繊維(g) 5.3 食塩相当量(g) 2.4
6	金	パン 魚のピカタ 人参甘煮 ほうれん草とチーズのサラダ 蕪のコーンスープ	牛乳・さわら・凍結全卵 チーズ・ロースハム・牛乳	ミルクロール・薄力粉 上白糖・サラダ油 石川県産米粉	にんじん・キャベツ ほうれん草・かぶ実・かぶ葉 玉ねぎ・コーン	エネルギー(kcal) 714 たんぱく質(g) 36.8 脂質(g) 27.4 食物繊維(g) 6.9 食塩相当量(g) 3.4
10	火	中華丼 ひじき入り中華サラダ 野菜スープ	牛乳・豚小間肉 むきえび・紫いか ロースハム・錦糸卵 芽ひじき・魚鱈白	精白米・米粒麦・サラダ油 上白糖・かたくり粉 調合ごま油・はるさめ・ごま	しょうが・玉ねぎ・にんじん 白菜・チンゲン菜・エリンギ きゅうり・ほうれん草 ぶなしめじ	エネルギー(kcal) 721 たんぱく質(g) 30.5 脂質(g) 22.4 食物繊維(g) 6 食塩相当量(g) 3.4
11	水	キーマカレー ブロッコリーのツナサラダ ゼリー入りフルーツポンチ	牛乳・豚ひき肉 石川県産大豆ミートミンチ シーチキン	精白米・米粒麦・サラダ油 上白糖・カクテルゼリー	しょうが・にんにく・玉ねぎ にんじん・セロリ・トマト 枝豆・ブロッコリー コーン・キャベツ バナナ・黄桃缶・パイナップル缶	エネルギー(kcal) 810 たんぱく質(g) 28.4 脂質(g) 26.5 食物繊維(g) 8.8 食塩相当量(g) 2.7
12	木	ご飯 治部煮 大豆入りサラダ 蓮根すり流し汁	牛乳・鶏もも肉 石川産大豆・みそ	精白米・米粒麦・薄力粉 生すだれ麩・上白糖 加りハーブ3・ごま	にんじん・乾しいたけ・小松菜 コーン・キャベツ れんこん・しょうが・ねぎ	エネルギー(kcal) 673 たんぱく質(g) 32.9 脂質(g) 17.1 食物繊維(g) 6.9 食塩相当量(g) 2.4
13	金	パン なすのミートグラタン 人参とアーモンドのサラダ きのこスープ	牛乳・牛ひき肉 石川県産大豆ミートミンチ 牛乳・チーズ	ミルクロール・サラダ油 石川県産米粉・マカロニ オリーブ油・上白糖 アーモンド	トマト缶・にんにく・玉ねぎ・なす キャベツ・にんじん・りんご ぶなしめじ・えのきたけ・乾しいたけ	エネルギー(kcal) 782 たんぱく質(g) 31.2 脂質(g) 32.6 食物繊維(g) 8 食塩相当量(g) 3.7
17	火	鶏そぼろ丼 さつま芋とりんごのサラダ えびのスープ	牛乳・卵・鶏ひき肉 石川県産大豆ミートミンチ ロースハム・むきえび	精白米・米粒麦・サラダ油 上白糖・さつま芋 じゃがいも・加りハーブ3 調合ごま油・ごま・はるさめ	しょうが・乾しいたけ エリンギ・にんじん グリーンピース・りんご・玉ねぎ ぶなしめじ・ほうれん草	エネルギー(kcal) 754 たんぱく質(g) 32 脂質(g) 22.9 食物繊維(g) 7.5 食塩相当量(g) 2.7
18	水	クリームスパゲッティ 卵と白菜のサラダ デザート	牛乳・鶏むね肉・ベーコン 牛乳・チーズ・錦糸卵	スパゲティ・オリーブ油 バター・石川県産米粉 上白糖・サラダ油 ぶどうゼリー	ほうれん草・玉ねぎ・白菜 きゅうり	エネルギー(kcal) 748 たんぱく質(g) 31.4 脂質(g) 27 食物繊維(g) 12.4 食塩相当量(g) 2.4
19	木	ご飯 いかメンチ ゆで野菜 かぶのゆず和え ぶり大根	牛乳・いかメンチ がんどぶり	精白米・米粒麦・サラダ油 上白糖	いんげん・かぶ実・かぶ葉 にんじん・ぶなしめじ ゆず・大根・しょうが	エネルギー(kcal) 697 たんぱく質(g) 30.3 脂質(g) 22.7 食物繊維(g) 4.8 食塩相当量(g) 2.4
20	金	パン チリコンカン ブロッコリーとコーンのサラダ ほうじ茶プリン	牛乳・豚ひき肉 石川産大豆・白いんげん豆 ロースハム ゆで小豆缶詰	ミルクロール・じゃがいも サラダ油・オリーブ油 上白糖・中皿	しょうが・にんにく・玉ねぎ にんじん・トマト・ブロッコリー コーン・キャベツ	エネルギー(kcal) 738 たんぱく質(g) 32.3 脂質(g) 26.2 食物繊維(g) 12.9 食塩相当量(g) 3
23	月	ご飯 肉団子あんからめ ごま酢和え 八宝菜	牛乳 うす味国産鶏豚肉団子照焼 豚小間肉・むきえび 紫いか	精白米・米粒麦・中皿 上白糖・ねりごま 調合ごま油・サラダ油 かたくり粉・煮物椀	キャベツ・ほうれん草・白菜 玉ねぎ・にんじん・エリンギ 乾しいたけ・チンゲンサイ	エネルギー(kcal) 711 たんぱく質(g) 31 脂質(g) 24.9 食物繊維(g) 6.2 食塩相当量(g) 2.6
24	火	チャーハン 切干大根の中華和え もずくスープ	牛乳・焼き豚・鶏ささみ 沖縄もずく	精白米・米粒麦・サラダ油 調合ごま油・上白糖・ごま じゃがいも	ねぎ・赤ピーマン・乾しいたけ グリーンピース・切干大根 ほうれん草・にんじん えのきたけ・しょうが	エネルギー(kcal) 613 たんぱく質(g) 26 脂質(g) 17.4 食物繊維(g) 7.9 食塩相当量(g) 3.1
25	水	かやくうどん おからツナサラダ デザート	牛乳・焼かまぼこ・鶏もも肉 薄揚げ・おから まぐろ油漬	うどん・上白糖 加りハーブ3 国産いちごみかん2色ゼリー	しょうが・玉ねぎ・ほうれん草 にんじん・乾しいたけ・ねぎ きゅうり・キャベツ 赤ピーマン	エネルギー(kcal) 658 たんぱく質(g) 31.7 脂質(g) 20.7 食物繊維(g) 6.7 食塩相当量(g) 4.6
26	木	ご飯 ふくさ焼き 青菜の浸し 五目豆 さつまいもと白菜の味噌汁	牛乳・木綿豆腐・卵 かに風味かまぼこ 石川産大豆・昆布 みそ	精白米・米粒麦・かたくり粉 上白糖・こんにゃく さつま芋	乾しいたけ・いんげん 小松菜・にんじん・ごぼう・白菜 ねぎ	エネルギー(kcal) 714 たんぱく質(g) 34.7 脂質(g) 21.8 食物繊維(g) 8.1 食塩相当量(g) 2.9
27	金	パン 白みそ入りクリームシ チュー 白菜のじゃこサラダ 手作りりんごゼリー	牛乳・鶏もも肉・ベーコン 白みそ しらす干し	ミルクロール・じゃがいも サラダ油・バター・薄力粉 上白糖・ごま	にんにく・にんじん・玉ねぎ しょうが・ぶなしめじ ブロッコリー・白菜 ほうれん草・赤ピーマン りんご飲料	エネルギー(kcal) 755 たんぱく質(g) 31.3 脂質(g) 27.6 食物繊維(g) 9.6 食塩相当量(g) 3.1
30	月	ご飯 出汁巻き卵 お浸し のりマヨポテトサラダ いわしつみれ汁	牛乳・だし巻き卵 青のり粉・いわしすり身 木綿豆腐・みそ・赤みそ	精白米・米粒麦・じゃがいも 加りハーブ3・上白糖 かたくり粉	小松菜・えのきたけ コーン・にんじん 玉ねぎ・ねぎ・しょうが・白菜 もやし	エネルギー(kcal) 698 たんぱく質(g) 29.4 脂質(g) 21.8 食物繊維(g) 8.9 食塩相当量(g) 2.7
31	火	チキンライス かぼちゃ型ハン バーグ コーンサラダ チリトマトスープ	牛乳・鶏むね肉 かぼちゃ型ハンバーグ ウインナー	精白米・サラダ油・バター 上白糖・オリーブ油 じゃがいも	玉ねぎ・ミックスベジタブル 生しいたけ・キャベツ・にんじん コーン・オクラ セロリ・トマト	エネルギー(kcal) 721 たんぱく質(g) 30.5 脂質(g) 25.8 食物繊維(g) 9.3 食塩相当量(g) 3.2

*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