

給食献立表

令和5年11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
1	水	クリームスープスパゲッティ じゃこレモンサラダ やさしいゼリー	牛乳・鶏むね肉・ベーコン 生クリーム	スパゲティ・サラダ油 石川県産米粉・フォーク オリーブ油・上白糖・ごま 国産やさしいゼリー	玉ねぎ・にんじん・ぶなしめじ ブロッコリー・白菜・小松菜 国産レモン	エネルギー(kcal) 691 たんぱく質(g) 33.2 脂質(g) 22.7 食物繊維(g) 8.2 食塩相当量(g) 3.1
2	木	ご飯 麻婆豆腐 ビーンズサラダ 春雨スープ	牛乳・木綿豆腐・豚ひき肉 赤みそ・4種豆ミックス ロースハム	精白米・米粒麦・サラダ油 上白糖・調合ごま油 かたくり粉・はるさめ・ごま	ねぎ・赤ピーマン・ピーマン しょうが・にんにく ほうれん草・キャベツ・もやし にんじん・にら	エネルギー(kcal) 710 たんぱく質(g) 29.9 脂質(g) 24.4 食物繊維(g) 7.3 食塩相当量(g) 2.6
6	月	ご飯 ふくさ焼き 人参甘煮 根菜のかす汁 パナナ	牛乳・木綿豆腐・卵 かに風味かまぼこ 豚小間肉・みそ	精白米・米粒麦・上白糖 じゃがいも	乾しいたけ・いんげん にんじん・しょうが・大根・ごぼう ぶなしめじ・ねぎ・パナナ	エネルギー(kcal) 722 たんぱく質(g) 33.7 脂質(g) 20.5 食物繊維(g) 7.3 食塩相当量(g) 2.4
7	火	セルフおにぎり(わかめ) 魚の西京焼き ごまみそ和え かみなり汁	牛乳・わかめ さわら・白みそ・みそ 木綿豆腐	精白米・ごま・上白糖・ごま 調合ごま油・じゃがいも	ほうれん草・もやし・大根 にんじん・ごぼう・ぶなしめじ	エネルギー(kcal) 674 たんぱく質(g) 32.1 脂質(g) 19.2 食物繊維(g) 6.6 食塩相当量(g) 3.2
8	水	ハヤシライス ツナサラダ ヨーグルト	牛乳・豚小間肉 パルメザンチーズ シーチキン ソール元気ヨーグルト	精白米・米粒麦・サラダ油 石川県産米粉・バター 上白糖	にんにく・玉ねぎ・にんじん ぶなしめじ・グリーンピース キャベツ・小松菜	エネルギー(kcal) 731 たんぱく質(g) 28.5 脂質(g) 21.8 食物繊維(g) 6 食塩相当量(g) 2.2
9	木	ご飯 から揚げ風 織キャベツ きんぴらごぼう なめこのすまし汁	牛乳・鶏もも肉・さつまあげ 絹ごし豆腐・わかめ	精白米・米粒麦・かたくり粉 サラダ油 こんにゃく・上白糖・ごま 調合ごま油・じゃがいも	しょうが・にんにく・キャベツ にんじん・ごぼう・乾しいたけ なめこ・みつば	エネルギー(kcal) 649 たんぱく質(g) 29.6 脂質(g) 19 食物繊維(g) 6.9 食塩相当量(g) 2.3
10	金	パン スペニシオムレット ひじき洋風カレー煮 にんじんスープ	牛乳・ウインナー 卵・鶏もも肉 芽ひじき・ベーコン	ミルクロール じゃがいも・サラダ油 上白糖・オリーブ油 じゃがいも・石川県産米粉	玉ねぎ・にんじん ほうれん草・トマト缶 コーン・グリーンピース にんじん	エネルギー(kcal) 754 たんぱく質(g) 31.9 脂質(g) 29.3 食物繊維(g) 11.1 食塩相当量(g) 3.6
13	月	ご飯 トンカツ風 織キャベツ 蓮根のゴマみそ和え 打ち豆汁	牛乳・豚もも肉・卵 みそ・打ち豆	精白米・米粒麦・薄力粉 パン粉・サラダ油・上白糖 こんにゃく・ねりごま さといも	キャベツ・れんこん いんげん・にんじん・大根 ごぼう・ねぎ	エネルギー(kcal) 723 たんぱく質(g) 32.5 脂質(g) 21.8 食物繊維(g) 6.7 食塩相当量(g) 2.2
14	火	さつまいもご飯 魚のもみじ焼 おひたし 豆乳みそ汁	牛乳・しろさけ・みそ 国産油揚げ・無調整豆乳	精白米・さつまいも・ごま カロリーハーファヨ	にんじん・小松菜・大根 ほうれん草	エネルギー(kcal) 646 たんぱく質(g) 32.3 脂質(g) 17.4 食物繊維(g) 3.6 食塩相当量(g) 2.8
15	水	豆乳担々うどん 鉄人サラダ かき	牛乳・豚挽肉 石川県産大豆ミートミンチ 赤みそ・無調整豆乳 芽ひじき	冷うどん・サラダ油 上白糖・調合ごま油 ねりごま・かたくり粉	にんじん・玉ねぎ・しょうが にんにく・チンゲンサイ・小松菜 キャベツ・コーン 柿	エネルギー(kcal) 671 たんぱく質(g) 30.2 脂質(g) 22.9 食物繊維(g) 7.1 食塩相当量(g) 3.5
16	木	ご飯 豆腐ステーキきのこあんかけ 青梗菜としらすの炒め物 さつまいものみそ汁	牛乳・かた豆腐 しらす干し 国産油揚げ・みそ	精白米・米粒麦 石川県産米粉・サラダ油 かたくり粉・調合ごま油 ごま・さつまいも	玉ねぎ・ぶなしめじ・えのきたけ 乾しいたけ・チンゲンサイ キャベツ・赤ピーマン・ねぎ	エネルギー(kcal) 705 たんぱく質(g) 26.6 脂質(g) 21.4 食物繊維(g) 5.7 食塩相当量(g) 2.6
17	金	パン 蓮根入りミートローフ 粉 ふきいも ごまサラダ 桜えびのスープ	牛乳・豚挽肉 卵・さくらえび	ミルクロール・サラダ油 パン粉・上白糖・じゃがいも カロリーハーファヨ・ごま	玉ねぎ・れんこん・キャベツ 小松菜・にんじん・チンゲンサイ えのきたけ	エネルギー(kcal) 690 たんぱく質(g) 32.1 脂質(g) 24.7 食物繊維(g) 10.6 食塩相当量(g) 3.4
20	月	ご飯 揚げ高野豆腐入り煮物 春菊のサラダ 具沢山きのこ汁	牛乳・高野豆腐・鶏もも肉 ロースハム・みそ	精白米・米粒麦・かたくり粉 揚げ油・じゃがいも・上白糖 調合ごま油・ごま	にんじん・玉ねぎ・ぶなしめじ いんげん・白菜・春菊 コーン・大根 えのきたけ・乾しいたけ・ねぎ	エネルギー(kcal) 678 たんぱく質(g) 28.7 脂質(g) 20 食物繊維(g) 11.4 食塩相当量(g) 2.8
21	火	タコライス ブロッコリーサラダ フルーツヨーグルト	牛乳・牛豚合挽肉・大豆 チーズ ヨーグルト	精白米・米粒麦・サラダ油 上白糖・オリーブ油	にんにく・玉ねぎ・セロリ キャベツ・赤ピーマン ブロッコリー・にんじん パナナ・みかん缶・黄桃	エネルギー(kcal) 798 たんぱく質(g) 31.6 脂質(g) 26.6 食物繊維(g) 7.1 食塩相当量(g) 1.9
22	水	カレースパゲッティ アーモンドサラダ ミルクゼリー	牛乳・牛豚合挽肉 石川県産大豆ミートミンチ	スパゲティ・サラダ油 上白糖・アーモンド	しょうが・にんにく・玉ねぎ にんじん・セロリ・トマト ピーマン・キャベツ・干しぶどう みかん缶・黄桃缶・パイン缶	エネルギー(kcal) 819 たんぱく質(g) 31.6 脂質(g) 33.1 食物繊維(g) 10.1 食塩相当量(g) 2
27	月	ご飯 魚のねぎみそ焼き かぼちゃのマヨネーズ焼き 高野豆腐の煮物 鶏ごぼう汁	牛乳・あじ・みそ・高野豆腐 鶏もも肉	精白米・米粒麦・上白糖 調合ごま油・カロリーハーファヨ サラダ油	しょうが・ねぎ・かぼちゃ 乾しいたけ・にんじん いんげん・白菜・ごぼう	エネルギー(kcal) 674 たんぱく質(g) 34.5 脂質(g) 19.3 食物繊維(g) 5.6 食塩相当量(g) 2.5
28	火	牛丼 ツナサラダ 飲むヨーグルト	牛乳・牛小間肉 シーチキン ココアのむヨーグルトCa	精白米・米粒麦 こんにゃく サラダ油・上白糖	しょうが・にんにく 玉ねぎ・グリーンピース キャベツ・にんじん ピーマン	エネルギー(kcal) 716 たんぱく質(g) 26.3 脂質(g) 23.1 食物繊維(g) 4.3 食塩相当量(g) 1.9
29	水	野菜味噌ラーメン ミートボールのケチャップ和え ゆでブロッコリー	牛乳・みそ・赤みそ 豚小間肉 うす味肉団子Fe	冷中華麺・上白糖・ごま サラダ油	ねぎ・キャベツ・もやし・にんじん コーン・にら ブロッコリー	エネルギー(kcal) 698 たんぱく質(g) 34.1 脂質(g) 23.1 食物繊維(g) 8.5 食塩相当量(g) 4.4
30	木	ご飯 具だくさん卵焼き ゆで野菜 根菜の煮物ごま味噌がらめ 白菜のすまし汁	牛乳・鶏ひき肉・芽ひじき 卵・みそ あられふかし紅	精白米・米粒麦 じゃがいも・サラダ油 さといも・こんにゃく 上白糖・ごま	キャベツ・玉ねぎ・赤ピーマン グリーンピース・いんげん 大根・にんじん・白菜・ねぎ	エネルギー(kcal) 643 たんぱく質(g) 27 脂質(g) 19.5 食物繊維(g) 5.9 食塩相当量(g) 2.5

* 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