

給食献立表

令和5年12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	金	パン チーズinハンバーグ 付)ゆで野菜 冬野菜のスープ煮	牛乳・牛豚合挽肉 石川県産大豆ミートミンチ 卵・シュレッドチーズ ロースハム	ミルクロール・サラダ油 パン粉・上白糖・じゃがいも	にんにく・玉ねぎ ブロッコリー・白菜・大根 ほうれん草	エネルギー(kcal) 731 たんぱく質(g) 34.1 脂質(g) 29.9 食物繊維(g) 8.8 食塩相当量(g) 3.7
4	月	ご飯 竹輪の磯辺揚げ 付)白菜ごま浸し チーズ入かぼちゃサラダ のっぺい汁	牛乳・スクールちくわ 卵・青のり粉 チーズ・鶏むね肉	精白米・米粒麦・薄力粉 揚げ油・ごま・カロリーヘルパー かたくり粉・さといも	白菜・ほうれん草 かぼちゃ・玉ねぎ・きゅうり 大根・にんじん・ごぼう・ねぎ	エネルギー(kcal) 729 たんぱく質(g) 30.2 脂質(g) 22.5 食物繊維(g) 5.5 食塩相当量(g) 2.6
5	火	中島菜飯 さつまいものシチュー ふろふき大根	牛乳・ベーコン・鶏むね肉 みそ・白みそ	精白米・ごま・じゃがいも さつまいも・サラダ油 バター・薄力粉・煮物碗 上白糖	石川県産中島菜飯の素 玉ねぎ・にんじん ブロッコリー・大根・しょうが	エネルギー(kcal) 720 たんぱく質(g) 27.7 脂質(g) 21.5 食物繊維(g) 6.6 食塩相当量(g) 2.7
6	水	味噌煮込みうどん風 大根の梅サラダ ヨーグルト	牛乳・豚小間肉 国産油揚げ・みそ 赤みそ ヨーグルトコアアプラスFeCa	うどん・上白糖 調合ごま油・ごま	白菜・にんじん・ぶなしめじ ほうれん草・玉ねぎ・ねぎ 大根・もやし・小松菜・梅干し	エネルギー(kcal) 640 たんぱく質(g) 27.9 脂質(g) 19.5 食物繊維(g) 5.8 食塩相当量(g) 4.2
7	木	ご飯 魚の白みそマヨソース 付)里芋ごま和え 野菜の塩昆布和え かみなり汁	牛乳・しろさけ・白みそ 塩昆布・木綿豆腐	精白米・米粒麦・上白糖 カロリーヘルパー・さといも こんにゃく・ごま 調合ごま油	しょうが・キャベツ・きゅうり えのきたけ・大根・にんじん ごぼう・乾しいたけ	エネルギー(kcal) 652 たんぱく質(g) 32.5 脂質(g) 19.5 食物繊維(g) 5.4 食塩相当量(g) 2.1
8	金	ミルクロール カリブルスト 付)ザワークラウト風 ドイツのじゃが芋スープ	牛乳・ウインナー ベーコン・鶏むね肉	ミルクロール・上白糖 じゃがいも・バター	キャベツ・にんじん・玉ねぎ ねぎ・セロリ	エネルギー(kcal) 668 たんぱく質(g) 28.9 脂質(g) 26.4 食物繊維(g) 8.9 食塩相当量(g) 3
11	月	ご飯 ひじき入りミートローフ 付)人参グラッセ・粉ふきいも 大根じゃこサラダ 豆腐のスープ	牛乳・牛豚合挽肉・芽ひじき しらす干し・卵・絹ごし豆腐	精白米・米粒麦・サラダ油 パン粉・上白糖・バター じゃがいも・ごま	玉ねぎ・ミックスベジタブル にんじん・大根・きゅうり コーン ほうれん草	エネルギー(kcal) 750 たんぱく質(g) 29.1 脂質(g) 24.8 食物繊維(g) 10.8 食塩相当量(g) 2.9
12	火	親子丼 車麩のお浸し 揚げと白菜のみそ汁	牛乳・鶏むね肉 焼かまぼこ・卵 薄揚げ・みそ	精白米・米粒麦・上白糖 かたくり粉・車麩	しょうが・玉ねぎ・にんじん みつば・小松菜・白菜 ぶなしめじ	エネルギー(kcal) 698 たんぱく質(g) 36.9 脂質(g) 18.3 食物繊維(g) 4.7 食塩相当量(g) 2.8
13	水	チキンカレー ひじき入りチーズサラダ	牛乳・鶏むね肉・芽ひじき チーズ	精白米・米粒麦・サラダ油 じゃがいも・石川県産米粉 上白糖	しょうが・にんにく・玉ねぎ にんじん・トマト・グリーンピース キャベツ・コーン	エネルギー(kcal) 732 たんぱく質(g) 30.8 脂質(g) 22.4 食物繊維(g) 10.6 食塩相当量(g) 2.7
14	木	ご飯 麻婆豆腐 ブロッコリーのごまドレあえ 中華風コーンスープ	牛乳・木綿豆腐・豚ひき肉 赤みそ・卵	精白米・米粒麦・上白糖 調合ごま油・かたくり粉 ごま	ねぎ・赤ピーマン・ピーマン しょうが・にんにく ブロッコリー・キャベツ コーン・玉ねぎ	エネルギー(kcal) 710 たんぱく質(g) 31.1 脂質(g) 22.9 食物繊維(g) 8.3 食塩相当量(g) 2.7
15	金	シュガートースト ポトフ風 レモン風味サラダ	牛乳・鶏もも肉・ウインナー ロースハム	ミルクロール・バター 上白糖・じゃがいも サラダ油	玉ねぎ・キャベツ・にんじん いんげん・ほうれん草 コーン レモン果汁	エネルギー(kcal) 704 たんぱく質(g) 28.3 脂質(g) 30.3 食物繊維(g) 10.1 食塩相当量(g) 3.2
18	月	ご飯 高野豆腐の卵とじ はりはり漬け ほうとう風	牛乳・高野豆腐・卵 昆布・豚小間肉・みそ	精白米・米粒麦・上白糖 かたくり粉・ごま・うどん	玉ねぎ・にんじん グリーンピース・切干大根 もやし・大根・ねぎ・かぼちゃ	エネルギー(kcal) 713 たんぱく質(g) 31.8 脂質(g) 20.2 食物繊維(g) 6.8 食塩相当量(g) 3.4
19	火	ロコモコ丼 わかめスープ	牛乳・卵・わかめ 石川スクールハンバーグ 木綿豆腐	精白米・米粒麦・サラダ油	玉ねぎ・にんにく・トマト缶 キャベツ・赤ピーマン・えのきたけ	エネルギー(kcal) 706 たんぱく質(g) 31.5 脂質(g) 21.2 食物繊維(g) 4.5 食塩相当量(g) 2.6
20	水	スパゲッティ・ナポリタン ツナサラダ ふわふわスープ	牛乳・ベーコン パルメザンチーズ シーチキン・卵	スパゲティ・サラダ油 上白糖・バター・パン粉	玉ねぎ・にんじん・ぶなしめじ にんにく・ピーマン・キャベツ ほうれん草	エネルギー(kcal) 711 たんぱく質(g) 29.3 脂質(g) 28.7 食物繊維(g) 8.7 食塩相当量(g) 2.9
21	木	ご飯 魚のゆず味噌焼き 付)白菜お浸し 南瓜のいとこ煮 なめこのみそ汁	牛乳・がんどぶり・白みそ あずき・絹ごし豆腐・みそ 赤みそ	精白米・米粒麦・上白糖	ゆず・白菜 かぼちゃ・ほうれん草・なめこ ねぎ	エネルギー(kcal) 715 たんぱく質(g) 32.8 脂質(g) 21.2 食物繊維(g) 7.3 食塩相当量(g) 2.2
22	金	パン から揚げ風 付)人参グラッセ ジャーマンポテト かぶのスープ リースバウム	牛乳・鶏むね肉 ウインナー・ベーコン	ミルクロール・かたくり粉 サラダ油・上白糖・バター じゃがいも・リースバウム	しょうが・にんにく・にんじん 玉ねぎ・かぶ実・かぶ葉	エネルギー(kcal) 766 たんぱく質(g) 34.9 脂質(g) 29.9 食物繊維(g) 9.2 食塩相当量(g) 3.3

*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