

給食献立表

令和6年1月

石川県立盲学校

日	曜	献立	赤:主に体をつくるもとになる	黄:主にエネルギーのもとになる	緑:主に体の調子をととのえるもとになる	栄養量
9	火	二色丼 具だくさんみそ汁	牛乳・卵 鶏ひき肉 石川県産大豆ミートミンチ あられふかし白 国産油揚げ・みそ 牛乳・豚小間肉	精白米・上白糖 サラダ油・	しょうが・乾しいたけ しめじ・にんじん グリーンピース・白菜 ほうれん草・ねぎ	エネルギー(kcal) 700 たんぱく質(g) 33.1 脂質(g) 23.6 食物繊維(g) 4.3 食塩相当量(g) 2.4
10	水	冬野菜カレーライス ほうれん草のごまサラダ みかん		精白米・サラダ油 じゃがいも 石川県産米粉 上白糖・ごま	しょうが・にんにく・玉ねぎ にんじん・大根・れんこん トマト・グリーンピース キャベツ・ほうれん草・コーン みかん	エネルギー(kcal) 810 たんぱく質(g) 27.9 脂質(g) 26.3 食物繊維(g) 10.6 食塩相当量(g) 2.7
15	月	ご飯 魚の西京焼き ゆで野菜 さつまいもとりんごのレモン煮 すまし汁	牛乳・ぶり・白みそ みそ・鶏むね肉	精白米・米粒麦 上白糖・さつまいも バター・かたくり粉	いんげん・りんご 干しぶどう・レモン果汁 かぶ実・ほうれん草 大根・にんじん・みつば	エネルギー(kcal) 704 たんぱく質(g) 31.8 脂質(g) 20.4 食物繊維(g) 4 食塩相当量(g) 1.7
16	火	茶飯 おでん風 荳わかめの炒め物	牛乳・明月がんも ちくわ うずら卵・昆布 豚小間肉・荳わかめ	精白米・上白糖 サラダ油 こんにやく・調合ごま油 ごま	大根・にんじん 乾しいたけ・ごぼう	エネルギー(kcal) 647 たんぱく質(g) 25.9 脂質(g) 22.7 食物繊維(g) 5.9 食塩相当量(g) 3.4
17	水	ちゃんぽんうどん 肉まん ヨーグルト	牛乳・豚小間肉 紫いか・むきえび 赤巻きかまぼこ ソファル元気ヨーグルト	冷うどん・サラダ油 上白糖・かたくり粉 ミニ肉まん	白菜・もやし・にんじん ねぎ・乾しいたけ	エネルギー(kcal) 684 たんぱく質(g) 32.3 脂質(g) 18 食物繊維(g) 5 食塩相当量(g) 4.3
18	木	ご飯 松風焼 車麩のお浸し なめこ汁	牛乳・鶏ひき肉 石川県産大豆ミートミンチ 卵・みそ わかめ	精白米・米粒麦 パン粉・上白糖 ごま・車麩 じゃがいも	しょうが・玉ねぎ にんじん・ほうれん草 なめこ	エネルギー(kcal) 668 たんぱく質(g) 30.5 脂質(g) 18.4 食物繊維(g) 9.4 食塩相当量(g) 2.6
19	金	パン ポテトミートグラタン 高野豆腐のコーンスープ	牛乳・豚ひき肉 石川県産大豆ミートミンチ シュレッドチーズ 高野豆腐・ベーコン	ミルクロール じゃがいも サラダ油 石川県産米粉	トマト缶・にんにく・玉ねぎ にんじん・ブロッコリー しめじ・コーン	エネルギー(kcal) 717 たんぱく質(g) 31.2 脂質(g) 28 食物繊維(g) 7.9 食塩相当量(g) 2.9
22	月	ご飯 さばの味噌煮 豚肉と野菜のキムチ炒め たぬき汁	牛乳・さば・みそ 赤みそ・豚小間肉 さつまあげ	精白米・米粒麦 上白糖・調合ごま油 はるさめ・ごま こんにやく・じゃがいも	しょうが・ねぎ・にんにく 白菜キムチ・もやし にら・しめじ・ごぼう にんじん	エネルギー(kcal) 771 たんぱく質(g) 33.4 脂質(g) 32.1 食物繊維(g) 6.3 食塩相当量(g) 3.1
23	火	油淋鶏丼 付)織キャベツ 拌三絲(ハンサンスー) わかめと卵のスープ	牛乳・鶏もも肉 卵・ロースハム わかめ 絹ごし豆腐	精白米・かたくり粉 サラダ油・上白糖 調合ごま油 はるさめ・ごま	にんにく・しょうが・ねぎ キャベツ・にんじん きゅうり・えのきたけ	エネルギー(kcal) 728 たんぱく質(g) 31.3 脂質(g) 20.9 食物繊維(g) 3.3 食塩相当量(g) 2.8
24	水	スパゲッティ・ミートソース りんごのサラダ 豆腐とわかめのスープ	牛乳・牛豚合挽肉 石川県産大豆ミートミンチ バルメザンチーズ 木綿豆腐 わかめ	スパゲティ サラダ油・上白糖 アーモンド	トマト缶・にんにく・玉ねぎ にんじん・セロリ しめじ・グリーンピース ほうれん草・キャベツ りんご・大根・えのきたけ	エネルギー(kcal) 736 たんぱく質(g) 33.2 脂質(g) 29 食物繊維(g) 11.5 食塩相当量(g) 3.2
25	木	ご飯 肉野菜炒め 切干大根のサラダ 高野豆腐入りならたま汁	牛乳・豚小間肉 シーチキン 高野豆腐・卵	精白米・サラダ油 調合ごま油 カロリー・ハーブマヨ 上白糖・かたくり粉	もやし・キャベツ にんじん・チンゲンサイ 赤ピーマン・切干大根 きゅうり・玉ねぎ・にら	エネルギー(kcal) 685 たんぱく質(g) 29.9 脂質(g) 24.7 食物繊維(g) 5.2 食塩相当量(g) 2.7
26	金	パン ボルシチ アーモンドサラダ ミルクゼリー(バナナ)	牛乳・牛小間肉	ミルクロール サラダ油 じゃがいも・上白糖 アーモンド	にんにく・キャベツ 玉ねぎ・にんじん・セロリ ピーツ・トマト・バナナ	エネルギー(kcal) 744 たんぱく質(g) 28.4 脂質(g) 28.6 食物繊維(g) 10.2 食塩相当量(g) 3.2
29	月	ご飯 蓮蒸し チーズサラダ とり野菜汁	牛乳・たら 卵・チーズ 鶏むね肉・みそ	精白米・上白糖 かたくり粉・サラダ油 ごま	ほうれん草・れんこん みつば・白菜・きゅうり にんじん・玉ねぎ しめじ・しょうが・にんにく	エネルギー(kcal) 643 たんぱく質(g) 32.3 脂質(g) 16.5 食物繊維(g) 4.7 食塩相当量(g) 2.6
30	火	ご飯 厚揚げのみそ炒め いか団子汁	牛乳・厚揚げ 豚小間肉 さつまあげ・みそ イカボールミニ 木綿豆腐	精白米・サラダ油 上白糖・調合ごま油 かたくり粉 じゃがいも	キャベツ・にんじん 乾しいたけ・しょうが いんげん・白菜 ごぼう・ねぎ	エネルギー(kcal) 675 たんぱく質(g) 28.9 脂質(g) 22.6 食物繊維(g) 4.2 食塩相当量(g) 2.5
31	水	クリームスパゲッティ 白菜としらすのサラダ バナナ	牛乳・鶏むね肉 ベーコン チーズ・わかめ しらす干し	スパゲティ サラダ油・バター 石川県産米粉 上白糖	ほうれん草・玉ねぎ 白菜・きゅうり・にんじん バナナ	エネルギー(kcal) 721 たんぱく質(g) 32 脂質(g) 26.5 食物繊維(g) 7.9 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