

# 給食献立表

令和6年2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	木	ご飯(特別栽培米) いわしのさんが焼き お浸し マカロニサラダ すまし汁 まめによるこぶ	牛乳・いわしすり身・みそ ロースハム・大豆・昆布	精白米・調合ごま油 かたくり粉・マカロニ カロリーハーブ・上白糖 じゃがいも	ねぎ・しょうが・青じそ・小松菜 にんじん・きゅうり・大根 えのきたけ・みつば	エネルギー(kcal) 693 たんぱく質(g) 30.7 脂質(g) 19.5 食物繊維(g) 7.1 食塩相当量(g) 2.3
2	金	ビーンズドライカレー じゃこレモンサラダ にんじんスープ りんごゼリー	牛乳・豚ひき肉 石川県産大豆ミートミンチ しらす干し・ベーコン	ミルクロール・サラダ油 オリーブ油・上白糖・ごま じゃがいも・石川県産米粉	トマト缶・しょうが・にんにく・玉ねぎ にんじん・セロリ・キャベツ 小松菜・レモン果汁・にんじん りんご飲料	エネルギー(kcal) 775 たんぱく質(g) 30.5 脂質(g) 31 食物繊維(g) 8 食塩相当量(g) 3.4
5	月	ご飯(特別栽培米) 豆腐ステーキ野菜あんかけ 野菜のごま和え(金沢春菊) 豚汁	牛乳・木綿豆腐・豚小間肉 みそ	精白米・石川県産米粉 サラダ油・かたくり粉 上白糖・ごま・じゃがいも こんにゃく	えのきたけ・白菜・にんじん 乾しいたけ・もやし・キャベツ 金沢春菊・しょうが・ねぎ	エネルギー(kcal) 628 たんぱく質(g) 25.6 脂質(g) 19.3 食物繊維(g) 7.2 食塩相当量(g) 2.4
6	火	鶏肉の甘酢丼(リクエスト) ツナ海藻サラダ 青梗菜スープ	牛乳・鶏もも肉・シーチキン 海藻ミックス・わかめ 木綿豆腐	精白米・米粒麦・上白糖 かたくり粉・サラダ油 じゃがいも・調合ごま油 ごま	玉ねぎ・にんじん・乾しいたけ ピーマン・切干大根・きゅうり コーン チンゲンサイ・えのきたけ	エネルギー(kcal) 754 たんぱく質(g) 31 脂質(g) 22.7 食物繊維(g) 10 食塩相当量(g) 3.1
7	水	豚ねぎスパゲッティ メンチカツ ほうれん草のナムル	牛乳・豚小間肉・のり	スパゲティ・サラダ油 国産キャベツメンチカツCaFe織 調合ごま油・上白糖	にんにく・ねぎ・キャベツ・小松菜 ほうれん草・にんじん	エネルギー(kcal) 715 たんぱく質(g) 34.7 脂質(g) 28.5 食物繊維(g) 9.4 食塩相当量(g) 2.4
8	木	ご飯 魚のコーンマヨネーズ焼き 付)ゆで野菜 高野豆腐のオイスター炒め 春雨スープ	牛乳・さわら・高野豆腐 豚ひき肉 うす味肉団子Fe	精白米・米粒麦・上白糖 カロリーハーブ・サラダ油 かたくり粉・はるさめ	コーン・玉ねぎ ブロッコリー・ピーマン にんじん・しめじ・にんにく もやし・にら	エネルギー(kcal) 694 たんぱく質(g) 32 脂質(g) 24.6 食物繊維(g) 4.7 食塩相当量(g) 2.2
9	金	パン コテージパイ(イギリス) スコッチブロス(麦入りスープ)	牛乳・合挽肉 石川県産大豆ミートミンチ 生クリーム シュレッドチーズ・鶏むね肉	ミルクロール・薄力粉 サラダ油・じゃがいも 米粒麦	玉ねぎ・にんじん・セロリ にんにく・かぶ実	エネルギー(kcal) 744 たんぱく質(g) 32.8 脂質(g) 29 食物繊維(g) 12 食塩相当量(g) 3.2
13	火	麻婆丼 中華和え 大根とわかめのスープ	牛乳・木綿豆腐・豚ひき肉 赤みそ・ロースハム 刻み昆布・わかめ	精白米・米粒麦 調合ごま油・上白糖 かたくり粉	ねぎ・赤ピーマン・乾しいたけ しょうが・にんにく・白菜・きゅうり 大根・にんじん・水菜	エネルギー(kcal) 701 たんぱく質(g) 29.2 脂質(g) 27 食物繊維(g) 5.6 食塩相当量(g) 2.7
14	水	スパゲッティ・ミートソース フレンチサラダ チョコプリン	牛乳・合挽肉 石川県産大豆ミートミンチ パルメザンチーズ	スパゲティ・オリーブ油 サラダ油・上白糖 チョコプリン	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 コーン・キャベツ ブロッコリー	エネルギー(kcal) 706 たんぱく質(g) 28.8 脂質(g) 26 食物繊維(g) 11.7 食塩相当量(g) 2.1
16	金	ミルクロール 鶏肉の香草パン粉 焼き 付)ほうれん草のソテー イタリアンサラダ ミネストローネ	牛乳・鶏もも肉 パルメザンチーズ むきえび・ベーコン	ミルクロール・パン粉 オリーブ油・サラダ油 上白糖・マカロニ	にんにく・ほうれん草 ブロッコリー・赤ピーマン キャベツ・玉ねぎ・にんじん セロリ・トマト	エネルギー(kcal) 670 たんぱく質(g) 35.6 脂質(g) 26.2 食物繊維(g) 6.3 食塩相当量(g) 3.1
19	月	ご飯 すき焼き風煮 白菜の甘酢和え 根菜のかす汁	牛乳・牛小間肉・焼き豆腐 昆布・みそ	精白米・米粒麦・こんにゃく 生すだれ・サラダ油 上白糖・調合ごま油 さといも	にんじん・ねぎ・白菜・大根 ごぼう	エネルギー(kcal) 701 たんぱく質(g) 29.8 脂質(g) 23.6 食物繊維(g) 6.6 食塩相当量(g) 2.4
20	火	豚丼 ダブルいもサラダ なめこ汁	牛乳・豚小間肉 ロースハム・絹ごし豆腐 わかめ・みそ	精白米・米粒麦・サラダ油 上白糖・さつまいも じゃがいも・カロリーハーブ	しょうが・にんにく・玉ねぎ にんじん・にら・もやし・りんご 枝豆・なめこ	エネルギー(kcal) 763 たんぱく質(g) 30.7 脂質(g) 23.5 食物繊維(g) 9 食塩相当量(g) 2.7
21	水	きのこカレー ごぼうのカミカミサラダ ゼリー入りフルーツポンチ	牛乳・豚小間肉 シーチキン	精白米・米粒麦・サラダ油 じゃがいも・石川県産米粉 カロリーハーブ・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・しめじ・エリンギ トマト・ごぼう・ほうれん草 切干大根・黄桃・バナナ	エネルギー(kcal) 860 たんぱく質(g) 27.3 脂質(g) 29.2 食物繊維(g) 12.9 食塩相当量(g) 2.6
22	木	ご飯 だし巻き卵のかに野菜あんかけ れんこんの金平 肉団子鍋	牛乳・卵 かにかまぼこ 鶏ひき肉・豚ひき肉 卵・薄揚げ	精白米・米粒麦・上白糖 かたくり粉 こんにゃく・調合ごま油 サラダ油・ごま・はるさめ	しょうが・ねぎ・ブロッコリー れんこん・にんじん・枝豆 玉ねぎ・白菜・ごぼう・しめじ	エネルギー(kcal) 800 たんぱく質(g) 34.6 脂質(g) 29.4 食物繊維(g) 5.5 食塩相当量(g) 3.3
26	月	ご飯 豚肉のマスタード風味煮 アーモンド和え きのこスープ	牛乳・豚小間肉	精白米・米粒麦・じゃがいも 上白糖・バター・かたくり粉 アーモンド	にんじん・玉ねぎ・いんげん キャベツ・コーン 白菜・えのきたけ・しめじ	エネルギー(kcal) 670 たんぱく質(g) 26.5 脂質(g) 20.1 食物繊維(g) 10.4 食塩相当量(g) 2.4
27	火	わかめご飯 ピリ辛チキン 付)カレー粉ふき芋 白菜とリンゴのサラダ かぶのみそ 汁	牛乳・わかめ 鶏むね肉・卵 ロースハム・絹ごし豆腐 みそ	精白米・米粒麦・上白糖 薄力粉・かたくり粉・揚げ油 じゃがいも・調合ごま油	にんにく・しょうが・白菜 キャベツ・きゅうり・にんじん りんご・干しぶどう・かぶ実	エネルギー(kcal) 700 たんぱく質(g) 33.9 脂質(g) 21.1 食物繊維(g) 7.2 食塩相当量(g) 2.6
28	水	あんかけ焼きそば 海藻サラダ フルーツヨーグルト	牛乳・豚小間肉 ちくわ 海藻ミックス 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 かたくり粉・上白糖	しょうが・キャベツ・もやし 玉ねぎ・にんじん・ピーマン きゅうり・バナナ・みかん・黄桃	エネルギー(kcal) 746 たんぱく質(g) 27.8 脂質(g) 30.5 食物繊維(g) 4.8 食塩相当量(g) 3.1
29	木	鮭ちらし寿司 菜の花サラダ お吸い物 ひなあられ	牛乳・高野豆腐・しろさけ 錦糸卵・のり ロースハム・絹ごし豆腐	精白米・上白糖・サラダ油 カロリーハーブ・ごま 小細工麩・ひなあられ	にんじん・乾しいたけ 枝豆・菜の花・キャベツ コーン・みつば えのきたけ	エネルギー(kcal) 714 たんぱく質(g) 34.3 脂質(g) 21.2 食物繊維(g) 5.3 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