

給食献立表

令和6年3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	セルフバーガー(自分ではさむ。パン、ハンバーグ、チーズ) 春キャベツのレモンサラダ 高野豆腐のコーンスープ	牛乳 石川スクールハンバーグ スライスチーズFeCa ロースハム 高野豆腐・ベーコン	ミルクロール 上白糖・オリーブ油 石川県産米粉	春キャベツ・にんじん きゅうり・レモン果汁 ブロッコリー・しめじ・コーン	エネルギー(kcal) 735 たんぱく質(g) 35.1 脂質(g) 29.1 食物繊維(g) 6.7 食塩相当量(g) 3.8
4	月	ご飯 とんてき(三重付) 織キャベツ 里芋の煮物 のりのすまし汁 いもけんぴ	牛乳・豚肉・薄揚げ 絹ごし豆腐 のり	精白米・米粒麦 かたくり粉・サラダ油 さといも・上白糖 いもけんぴパリッシュ	玉ねぎ・しょうが にんにく・キャベツ にんじん・乾しいたけ いんげん・えのきたけ ほうれん草	エネルギー(kcal) 735 たんぱく質(g) 32.4 脂質(g) 24.3 食物繊維(g) 5.7 食塩相当量(g) 2.6
5	火	えびピラフ ゆでウインナー 卵とレタスのスープ フルーツポンチ(リクエスト)	牛乳・えび うす味フランク・卵	精白米・サラダ油 バター・かたくり粉 上白糖	玉ねぎ・にんじん いんげん・乾しいたけ レタス・バナナ・りんご みかん缶・黄桃缶・パイン缶	エネルギー(kcal) 697 たんぱく質(g) 26.2 脂質(g) 23.1 食物繊維(g) 3 食塩相当量(g) 2.8
6	水	ハンバーグキーマカレー(リクエスト) ブロッコリーサラダ(リクエスト) デザート	牛乳・豚肉 石川県産大豆ミートミンチ 石川スクールハンバーグCa ロースハム	精白米・米粒麦 サラダ油・上白糖 オリーブ油 ぶどうゼリー	しょうが・にんにく 玉ねぎ・にんじん・セロリ 赤ピーマン・トマト ブロッコリー・キャベツ コーン	エネルギー(kcal) 843 たんぱく質(g) 33.5 脂質(g) 25.1 食物繊維(g) 13.7 食塩相当量(g) 3.1
7	木	赤飯 から揚げ風 ゆで野菜 切干大根の煮物 紅白のすまし汁 お祝いデザート	牛乳・鶏肉 国産油揚げ あられふかし白	α化米赤飯 かたくり粉・サラダ油 上白糖・小細工麩 いちごのお祝いケーキ	しょうが・にんにく スナッフえんどう 切干大根・乾しいたけ にんじん・菜の花 えのきたけ	エネルギー(kcal) 756 たんぱく質(g) 33.9 脂質(g) 20.8 食物繊維(g) 7.1 食塩相当量(g) 2.7
11	月	ご飯 鮭の酢豚風 れんこんサラダ 打ち豆汁	牛乳・しろさけ ちくわ・打ち豆 みそ	精白米・米粒麦 上白糖・かたくり粉 サラダ油・ねりごま カロリー・ハーフマヨ	玉ねぎ・にんじん・乾しいたけ たけのこ水煮・ピーマン れんこん・きゅうり・コーン・枝豆 大根・ごぼう・ねぎ	エネルギー(kcal) 754 たんぱく質(g) 32.3 脂質(g) 22.5 食物繊維(g) 8.3 食塩相当量(g) 2.7
12	火	中華丼 きびなごカリカリフライ 付)アーモンドあえ ヨーグルト	牛乳・豚肉・えび 紫いか ヨーグルトソフールイチゴ	精白米・米粒麦 調合ごま油 サラダ油・かたくり粉 きびなごカリカリフライ 上白糖・アーモンド	白菜・玉ねぎ・にんじん たけのこ水煮 乾しいたけ チンゲンサイ・小松菜 キャベツ	エネルギー(kcal) 769 たんぱく質(g) 33.1 脂質(g) 21.7 食物繊維(g) 5.3 食塩相当量(g) 2.1
13	水	和風シーフードスパゲティ ひじき入りポテトサラダ トマトのスープ デザート	牛乳・紫いか えび・ベーコン のり・ロースハム ひじき・鶏肉 白いんげん豆	スパゲティ・サラダ油 じゃがいも カロリー・ハーフマヨ オリーブ油 ストロベリーカスタードタルト	玉ねぎ・にんじん しめじ・にんにく いんげん・きゅうり セロリ・トマト	エネルギー(kcal) 804 たんぱく質(g) 35.5 脂質(g) 30.3 食物繊維(g) 14.4 食塩相当量(g) 3.1
14	木	ご飯 青椒肉絲 春雨サラダ ワンタンスープ	牛乳・豚肉 ロースハム 錦糸卵・ひじき 肉入わんたん	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	ピーマン・赤ピーマン・玉ねぎ たけのこ水煮・乾しいたけ にんにく・しょうが きゅうり・ほうれん草・もやし にんじん・にら	エネルギー(kcal) 695 たんぱく質(g) 30.7 脂質(g) 19.5 食物繊維(g) 4.8 食塩相当量(g) 2.9
15	金	パン 魚のグラタン 春のサラダ ジュリエンス(細切り)スープ	牛乳・しろさけ シュレッドチーズ ロースハム	ミルクロール サラダ油・石川県産米粉 パン粉 カロリー・ハーフマヨ じゃがいも	玉ねぎ・ほうれん草 しめじ・春キャベツ グリーンアスパラ きゅうり・にんじん・セロリ	エネルギー(kcal) 689 たんぱく質(g) 34.6 脂質(g) 25.8 食物繊維(g) 7.4 食塩相当量(g) 3.9
18	月	ご飯 味噌カツ 付)織キャベツ 里芋の梅肉和え なめこ汁	牛乳・豚肉・卵 赤みそ・塩昆布 絹ごし豆腐・わかめ みそ	精白米・米粒麦 薄力粉・パン粉 サラダ油・上白糖 ごま・さといも	キャベツ・にんじん ごぼう・梅干し・なめこ	エネルギー(kcal) 774 たんぱく質(g) 32.2 脂質(g) 26.3 食物繊維(g) 6.6 食塩相当量(g) 3
19	火	ひじきごはん 魚の西京焼風 付)青菜お浸し めった汁(石川)	牛乳・鶏肉 国産油揚げ 芽ひじき・さわら みそ・豚肉	精白米・サラダ油 上白糖・さつまいも こんにゃく	にんじん・枝豆 小松菜・しょうが・大根 ねぎ	エネルギー(kcal) 707 たんぱく質(g) 38.5 脂質(g) 23 食物繊維(g) 4.7 食塩相当量(g) 3
21	木	ご飯 鶏のごまパン粉焼き 付)人参甘煮 揚げと蓮根のサラダ のっぺい汁	牛乳・鶏肉 青のり粉・薄揚げ ちくわ	精白米・米粒麦 パン粉・ごま・サラダ油 上白糖 ねりごま・カロリー・ハーフマヨ さといも・かたくり粉	にんじん・れんこん きゅうり・赤ピーマン ブロッコリー・大根 ごぼう・ねぎ	エネルギー(kcal) 727 たんぱく質(g) 33 脂質(g) 25.5 食物繊維(g) 5.7 食塩相当量(g) 2.4

* 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