

# 給食献立表

令和6年4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
9	火	赤飯 鶏のごま照り焼き マカロニサラダ 紅白のすまし汁 お祝いデザート	牛乳・鶏肉 ロースハム あられふかし紅白	α化米赤飯 上白糖・ごま マカロニ カロリーーフマヨネーズ お祝いちごゼリー	キャベツ・にんじん ほうれん草・えのきたけ	エネルギー(kcal) 716 たんぱく質(g) 34.8 脂質(g) 17.2 食物繊維(g) 5.4 食塩相当量(g) 2.8
10	水	枝豆カレーライス(R5リクエスト) カラフルサラダ 果物(バナナ)	牛乳・鶏肉	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 枝豆・キャベツ・きゅうり 赤ピーマン・コーン バナナ	エネルギー(kcal) 754 たんぱく質(g) 30.2 脂質(g) 20 食物繊維(g) 12 食塩相当量(g) 2.5
11	木	ご飯 豆腐の肉みそかけ 金平ごぼう 春キャベツのみそ汁	牛乳・木綿豆腐 鶏肉・みそ・赤みそ さつまあげ 国産油揚げ	精白米・サラダ油 薄力粉・上白糖 かたくり粉・こんにやく ごま・ごま油	玉ねぎ・しょうが・ねぎ ごぼう・にんじん 春キャベツ	エネルギー(kcal) 758 たんぱく質(g) 32.3 脂質(g) 27.7 食物繊維(g) 6.9 食塩相当量(g) 2.8
12	金	パン コーンチャウダー 野菜サラダ ヨーグルト	牛乳・鶏肉 ベーコン・牛乳 ソール元気ヨーグルト	ミルクロール じゃがいも サラダ油 石川県産米粉 バター・上白糖	玉ねぎ・にんじん・しめじ コーン・コーン ブロッコリー・春キャベツ きゅうり・レーズン	エネルギー(kcal) 705 たんぱく質(g) 32 脂質(g) 22.9 食物繊維(g) 8.7 食塩相当量(g) 2.6
15	月	ご飯 ミートローフ(付)焼きポテト グリーンサラダ ふわふわスープ	牛乳・牛肉豚肉 芽ひじき・卵 パルメザンチーズ	精白米・サラダ油 パン粉 じゃがいも 上白糖	玉ねぎ・ミックスベジタブル キャベツ・ブロッコリー きゅうり	エネルギー(kcal) 724 たんぱく質(g) 28.3 脂質(g) 24 食物繊維(g) 5.7 食塩相当量(g) 2.4
16	火	わかめご飯 とり肉のアーモンドからめ ゆで野菜 じゃが芋のみそ汁 フルーツポンチ(いちごゼリー入)	牛乳・わかめ・鶏肉 国産油揚げ・みそ	精白米・ごま サラダ油・かたくり粉 薄力粉・上白糖 バター・アーモンド じゃがいも いちごゼリーFe織	ブロッコリー・ほうれん草 にんじん・ねぎ・バナナ みかん缶	エネルギー(kcal) 715 たんぱく質(g) 31.2 脂質(g) 20.5 食物繊維(g) 7.5 食塩相当量(g) 2.7
17	水	春野菜のペペロンチーノ風 チリポテト ミネストローネ	牛乳・ベーコン 鶏肉・ロースハム	スパゲティ オリーブ油 サラダ油・バター じゃがいも	春キャベツ・玉ねぎ たけのこ グリーンアスパラ にんにく・キャベツ にんじん・セロリ・トマト	エネルギー(kcal) 705 たんぱく質(g) 31.9 脂質(g) 26.9 食物繊維(g) 8.3 食塩相当量(g) 2.7
18	木	ご飯 魚の石垣焼き(さば) 人参甘煮 磯和え 筑前煮	牛乳・さば・のり 鶏肉	精白米・ごま・ごま 上白糖・サラダ油 こんにやく	しょうが・にんじん ほうれん草・もやし れんこん・ごぼう グリーンピース	エネルギー(kcal) 695 たんぱく質(g) 29.5 脂質(g) 25.7 食物繊維(g) 5.8 食塩相当量(g) 2.1
19	金	ツナピザトースト 鶏肉とひじきのサラダ 打ち豆入コーンスープ	牛乳・シーチキン チーズ・鶏肉 芽ひじき・みそ 打ち豆・牛乳	ミルクロール カロリーーフマヨネーズ じゃがいも・ごま 石川県産米粉	玉ねぎ・赤ピーマン ミックスベジタブル・コーン コーン	エネルギー(kcal) 755 たんぱく質(g) 33.4 脂質(g) 31.1 食物繊維(g) 11.1 食塩相当量(g) 3.1
20	土	ご飯 治部煮(石川) 車麩のお浸し めった汁(石川)	牛乳・鶏肉・豚肉 国産油揚げ・みそ	精白米・薄力粉 生すだれ麩・上白糖 車麩・さつまいも	にんじん・乾しいたけ ほうれん草・小松菜 しょうが・白菜・ねぎ	エネルギー(kcal) 672 たんぱく質(g) 34.6 脂質(g) 16.9 食物繊維(g) 4.7 食塩相当量(g) 2.4
23	火	たけのこ混ぜご飯 メンチカツ キャベツのアーモンド和え 肉じゃが	牛乳・鶏肉 国産油揚げ 国産鶏豚メンチカツCaFe織 豚肉	精白米・アーモンド じゃがいも・こんにやく サラダ油・上白糖	たけのこ・にんじん キャベツ・玉ねぎ グリーンピース	エネルギー(kcal) 707 たんぱく質(g) 32.4 脂質(g) 26.4 食物繊維(g) 7.8 食塩相当量(g) 2.4
24	水	ライスクッキー(備蓄食品) 高野豆腐と竹輪の煮物 具だくさんすまし汁	牛乳・高野豆腐 ちくわ 石川産豆腐ダイスFe 卵	ライスクッキー じゃがいも	玉ねぎ・にんじん 乾しいたけ・ほうれん草 大根	エネルギー(kcal) 607 たんぱく質(g) 23.1 脂質(g) 29.6 食物繊維(g) 7.3 食塩相当量(g) 2.5
25	木	ご飯 ふくらぎの野菜あんかけ ごま風味サラダ みそチゲ風スープ	牛乳・ふくらぎ ちくわ・豚肉 木綿豆腐・みそ	精白米・かたくり粉 上白糖・ごま油	乾しいたけ・玉ねぎ 赤ピーマン・ピーマン キャベツ・にんじん きゅうり・しょうが・白菜 にら	エネルギー(kcal) 743 たんぱく質(g) 32.2 脂質(g) 28.3 食物繊維(g) 4.1 食塩相当量(g) 2.4
26	金	パン ポテトミートグラタン(ムサカ) 切干大根としらすのサラダ 野菜スープ	牛乳・牛肉豚肉 石川県産大豆ミートミンチ 牛乳・チーズ しらす干し	ミルクロール じゃがいも サラダ油 石川県産米粉 パン粉・上白糖	にんにく・玉ねぎ・なす 赤ピーマン・トマト 切干大根・きゅうり にんじん・キャベツ ほうれん草・しめじ	エネルギー(kcal) 756 たんぱく質(g) 32.8 脂質(g) 28.7 食物繊維(g) 9.1 食塩相当量(g) 3.7

\* 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