

給食献立表

令和6年5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	水	スパゲッティ・ミートソース アーモンド和え いちご入りフルーツヨーグルト	牛乳・牛肉・豚肉 石川県産大豆ミートミンチ パルメザンチーズ ヨーグルト	スパゲッティ・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 キャベツ・ほうれん草・コーン いちご・バナナ・みかん缶	エネルギー(kcal) 756 たんぱく質(g) 32.8 脂質(g) 27 食物繊維(g) 11.2 食塩相当量(g) 3.1
2	木	ご飯 具だくさん卵焼き ゆで野菜 江戸っ子煮 ふかしのみそ汁	牛乳・鶏肉・卵・牛乳 石川県産大豆・牛肉・昆布 あられふかし白・みそ	精白米・じゃがいも サラダ油・上白糖 こんにゃく	しょうが・キャベツ・玉ねぎ 赤ピーマン・グリーンピース 乾しいたけ・ブロッコリー にんじん・チンゲンサイ・しめじ	エネルギー(kcal) 701 たんぱく質(g) 32.8 脂質(g) 23.6 食物繊維(g) 7.5 食塩相当量(g) 2.5
7	火	ガパオライス(タイ) 加賀太きゅうりの和え物 トマト入りサンラータン	牛乳・豚肉 石川県産大豆ミートミンチ 卵・塩昆布・鶏肉 絹ごし豆腐・卵	精白米・米粒麦・サラダ油 上白糖・アーモンド・ごま油 かたくり粉	れんこん・玉ねぎ・ピーマン 赤ピーマン・にんにく・太きゅうり 小松菜・ほうれん草・トマト 乾しいたけ	エネルギー(kcal) 721 たんぱく質(g) 35 脂質(g) 23.1 食物繊維(g) 5.5 食塩相当量(g) 2.7
8	水	ご飯 ジャージャン豆腐 バンサンズー 卵スープ	牛乳・厚揚げ・豚肉・赤みそ ロースハム・芽ひじき 絹ごし豆腐・卵	精白米・ごま油・上白糖 かたくり粉・はるさめ・ごま	玉ねぎ・にんじん・たけのこ 乾しいたけ・しょうが・にんにく ピーマン・きゅうり・キャベツ ほうれん草	エネルギー(kcal) 737 たんぱく質(g) 33.3 脂質(g) 24.7 食物繊維(g) 4.9 食塩相当量(g) 2.9
9	木	ご飯 筑前煮 ゆかり和え かぼちゃミルクみそ汁	牛乳・鶏肉・ちくわ ロースハム・みそ・牛乳	精白米・こんにゃく サラダ油・上白糖	れんこん・ごぼう・にんじん たけのこ・乾しいたけ・いんげん もやし・きゅうり・かぼちゃ 玉ねぎ	エネルギー(kcal) 657 たんぱく質(g) 31.2 脂質(g) 16.4 食物繊維(g) 6.8 食塩相当量(g) 2.6
10	金	ドライカレートースト ごぼうのカミカミサラダ マカロニスー	牛乳・豚肉 石川県産大豆ミートミンチ 芽ひじき・シーチキン ロースハム	ミルクロール・サラダ油 カロリー・マヨネーズ 上白糖・ごま・じゃがいも マカロニ	トマト缶・しょうが・にんにく・玉ねぎ にんじん・セロリ・ごぼう きゅうり・ほうれん草	エネルギー(kcal) 677 たんぱく質(g) 31.2 脂質(g) 25.6 食物繊維(g) 9.7 食塩相当量(g) 3.3
13	月	ご飯 大豆入りミートローフ 茄子のトマト煮 ブロッコリーとえびのサラダ ペイザンヌスープ	牛乳・牛肉・豚肉・大豆 芽ひじき・牛乳・卵・えび ロースハム	精白米・サラダ油・パン粉 じゃがいも	玉ねぎ・なす・ピーマン・トマト缶 ブロッコリー・コーン・キャベツ にんじん・セロリ	エネルギー(kcal) 719 たんぱく質(g) 30.3 脂質(g) 25 食物繊維(g) 8.7 食塩相当量(g) 2.3
14	火	キムタクごはん(長野) 切干大根としらすのサラダ 中華風コーンスープ	牛乳・豚肉・ベーコン しらす干し 卵	精白米・米粒麦・ごま油 上白糖・サラダ油 かたくり粉	白菜キムチ・国産大根つぼ漬 切干大根・きゅうり・にんじん コーン・玉ねぎ・コーン	エネルギー(kcal) 736 たんぱく質(g) 28.2 脂質(g) 23.6 食物繊維(g) 7.8 食塩相当量(g) 3.2
15	水	ハヤシライス サワーキャベツ さくらんぼゼリー入りフルーツポンチ	牛乳・豚肉 パルメザンチーズ	精白米・米粒麦・サラダ油 薄力粉・石川県産米粉 バター・上白糖 山形産さくらんぼゼリー・Fe織	にんにく・玉ねぎ・にんじん マッシュルーム水煮 グリーンピース・キャベツ・きゅうり レーズン・バナナ・みかん缶 黄桃缶・パイン缶	エネルギー(kcal) 770 たんぱく質(g) 26.8 脂質(g) 20.4 食物繊維(g) 7.4 食塩相当量(g) 2.3
16	木	まごわやさしい献立 ご飯 魚の石垣焼き(さば) 里芋の梅肉和え ひじきの煮物 すまし汁	牛乳・さば・さつまあげ 芽ひじき・木綿豆腐	精白米・ごま・ごま さといも・上白糖 こんにゃく	梅干し・にんじん・いんげん 大根・しめじ	エネルギー(kcal) 715 たんぱく質(g) 29.5 脂質(g) 27.8 食物繊維(g) 5.1 食塩相当量(g) 2.8
17	金	パン スパニッシュオムレツ のりマヨサラダ 大豆入りカレースープ	牛乳・うす味フランクFeCa 卵・牛乳・のり 鶏肉・石川県産大豆	ミルクロール・じゃがいも サラダ油・オリーブ油 上白糖 カロリー・マヨネーズ	玉ねぎ・にんじん・ほうれん草 トマト缶・ほうれん草 キャベツ・しめじ	エネルギー(kcal) 704 たんぱく質(g) 33.2 脂質(g) 27.8 食物繊維(g) 8.2 食塩相当量(g) 3.3
21	火	ジャンバラヤ(アメリカ) チョップドサラダ コーンチャウダー	牛乳・鶏肉・えび・ベーコン ロースハム・牛乳	精白米・バター・サラダ油 上白糖・じゃがいも 石川県産米粉	トマト缶・玉ねぎ・にんじん・セロリ コーン・ピーマン・キャベツ・きゅうり 赤ピーマン・コーン・ブロッコリー	エネルギー(kcal) 688 たんぱく質(g) 29.2 脂質(g) 21 食物繊維(g) 6.7 食塩相当量(g) 2.8
22	水	ご飯 八宝菜 わかめサラダ フルーツクリーム和え	牛乳・豚肉・えび・紫いか わかめ・生クリーム ヨーグルト	精白米・ごま油・かたくり粉 上白糖	白菜・玉ねぎ・にんじん たけのこ・乾しいたけ チンゲンサイ・キャベツ・きゅうり コーン・バナナ・みかん缶・黄桃缶・ パイン缶	エネルギー(kcal) 702 たんぱく質(g) 27 脂質(g) 21.1 食物繊維(g) 5.2 食塩相当量(g) 2.2
23	木	ご飯 揚げ高野豆腐入り煮物 青菜としらすのお浸し 豆乳みそ汁	牛乳・高野豆腐・鶏肉 しらす干し 絹ごし豆腐・みそ 調製豆乳	精白米・かたくり粉・揚げ油 じゃがいも・上白糖・ごま	にんじん・玉ねぎ・しめじ いんげん・白菜・小松菜・大根 ほうれん草	エネルギー(kcal) 678 たんぱく質(g) 29.1 脂質(g) 19.6 食物繊維(g) 10.3 食塩相当量(g) 3
24	金	パン カラフルチキンピカタ ゆで野菜 マカロニのペパロニチーノ風 かぼちゃスープ	牛乳・鶏肉・卵 パルメザンチーズ ベーコン・牛乳	ミルクロール・薄力粉 マカロニ・オリーブ油 石川県産米粉	赤ピーマン・ブロッコリー キャベツ・いんげん・にんにく かぼちゃ・かぼちゃ・玉ねぎ	エネルギー(kcal) 721 たんぱく質(g) 37.7 脂質(g) 23.6 食物繊維(g) 7.1 食塩相当量(g) 3.1
27	月	ご飯 さばの味噌煮 小松菜のチーズサラダ 玉ねぎのみそ汁	牛乳・さば・みそ・赤みそ チーズ・絹ごし豆腐 わかめ	精白米・上白糖・サラダ油	しょうが・ねぎ・キャベツ・小松菜 玉ねぎ・にんじん	エネルギー(kcal) 730 たんぱく質(g) 30.4 脂質(g) 30.5 食物繊維(g) 3.5 食塩相当量(g) 2.8
28	火	ご飯 韓国のり 韓国風卵焼き(ケランマリ) チョレギサラダ チャプチェ	牛乳・韓国味付のり 木綿豆腐・鶏肉・卵・牛乳 わかめ・牛肉	精白米・ごま油・上白糖 ごま・はるさめ	にんにく・キャベツ・ねぎ 赤ピーマン・乾しいたけ・小松菜 きゅうり・にんじん・ピーマン しめじ	エネルギー(kcal) 713 たんぱく質(g) 29.7 脂質(g) 25.7 食物繊維(g) 5.2 食塩相当量(g) 2.5
29	水	カレーうどん ほうれん草のお浸し お麩ラスク	牛乳・焼かまぼこ・豚肉 昆布・錦糸卵	うどん・かたくり粉・バター おつゆ麩・上白糖	しょうが・玉ねぎ・ねぎ・にんじん しめじ・ほうれん草・もやし	エネルギー(kcal) 663 たんぱく質(g) 29.7 脂質(g) 22.1 食物繊維(g) 6.1 食塩相当量(g) 4.2
30	木	ご飯 とり肉のから揚げレモン ソース 人参甘煮 ごま酢和え じゃがいも味噌汁	牛乳・鶏肉・薄揚げ・みそ	精白米・かたくり粉 サラダ油・上白糖・ごま じゃがいも	レモン果汁・にんじん・小松菜 ほうれん草	エネルギー(kcal) 668 たんぱく質(g) 33 脂質(g) 18.1 食物繊維(g) 6.7 食塩相当量(g) 2.1
31	金	ガーリックトースト、パン 夏野菜ミネストローネ 野菜サラダ	牛乳・鶏肉 うす味フランクFeCa	ミルクロール・バター オリーブ油・じゃがいも サラダ油・上白糖・マカロニ	にんにく・玉ねぎ・にんじん・トマト缶 セロリ・ズッキーニ・キャベツ きゅうり・ブロッコリー	エネルギー(kcal) 697 たんぱく質(g) 31 脂質(g) 27.3 食物繊維(g) 8.5

* 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