

給食献立表

令和6年6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
3	月	ご飯 擬製豆腐 (嚙)茎わかめの炒め物 (嚙)大根といか団子の煮物	牛乳・木綿豆腐・鶏肉・卵 豚肉・茎わかめ イカボールミニ	精白米・サラダ油・上白糖 こんにゃく・ごま・ごま油	にんじん・グリーンピース 乾しいたけ・ごぼう・大根	エネルギー(kcal) 729 たんぱく質(g) 34.9 脂質(g) 25.5 食物繊維(g) 6 食塩相当量(g) 2.6
4	火	カレーピラフ (嚙)コーンと大豆のメンチカツ 人参グラッセ わかめスープ	牛乳・鶏肉・ベーコン コーンと大豆のメンチFeCa 木綿豆腐・わかめ	精白米・サラダ油・バター 上白糖	ミックスベジタブル・しめじ・玉ねぎ にんじん	エネルギー(kcal) 713 たんぱく質(g) 30.2 脂質(g) 24.9 食物繊維(g) 6.7 食塩相当量(g) 3
5	水	かやくうどん (嚙)きびなごかりフライ (嚙)つぼ漬け和え フルーツ杏仁豆腐	牛乳・焼かまぼこ・鶏肉 国産油揚げ きびなごかりかりフライ	うどん・上白糖 サラダ油 やわらか杏仁豆腐FeCa	しょうが・玉ねぎ・ほうれん草 にんじん・乾しいたけ・ねぎ 小松菜・キャベツ・国産つぼ漬 みかん缶・バナナ	エネルギー(kcal) 651 たんぱく質(g) 32.3 脂質(g) 16 食物繊維(g) 5.7 食塩相当量(g) 4.7
6	木	ご飯 から揚げ風 焼きポテト・人参甘煮 加賀つるまめのツナサラダ 豆腐のとろみ汁	牛乳・鶏肉・芽ひじき シーチキン 豆腐Fe かに風味かまぼこ・わかめ	精白米・かたくり粉 サラダ油・じゃがいも 上白糖 マヨネーズカロリー・ハーフ・ごま	しょうが・にんにく・にんじん 加賀つるまめ・キャベツ・コーン 白菜	エネルギー(kcal) 704 たんぱく質(g) 31.6 脂質(g) 22.4 食物繊維(g) 4.5 食塩相当量(g) 2.4
7	金	パン 魚の香草パン粉焼き ゆで野菜 レーズン入りにんじんサラダ 高野豆腐のコーンスープ	牛乳・しろさけ・高野豆腐 ロースハム・牛乳	ミルクロール・パン粉 サラダ油・上白糖 石川県産米粉	ブロッコリー・キャベツ・にんじん きゅうり・レーズン・ほうれん草 しめじ・コーン	エネルギー(kcal) 680 たんぱく質(g) 35.2 脂質(g) 23.8 食物繊維(g) 7.3 食塩相当量(g) 2.7
10	月	ご飯 魚の西京焼き そら豆(旬の食材) きんぴらごぼう かき玉汁	牛乳・しいら・白みそ・みそ さつまあげ・卵	精白米・上白糖・サラダ油 こんにゃく・ごま・ごま油 かたくり粉	そらまめ・ごぼう・にんじん ほうれん草・玉ねぎ・えのきたけ	エネルギー(kcal) 638 たんぱく質(g) 33.9 脂質(g) 15.5 食物繊維(g) 5.7 食塩相当量(g) 2.4
11	火	中島菜飯(能登野菜) ソースカツ 織キャベツ 車麩と青菜の和え物 豆腐ともずくのみそ汁	牛乳・豚肉・卵 豆腐Fe・みそ・沖縄もずく	精白米・ごま・薄力粉 パン粉・揚げ油・上白糖 車麩	中島菜・キャベツ にんじん・小松菜・もやし 乾しいたけ	エネルギー(kcal) 700 たんぱく質(g) 31.6 脂質(g) 22.6 食物繊維(g) 3.9 食塩相当量(g) 2.3
12	水	夏野菜カレーライス しらすと青菜のゴマサラダ ヨーグルト	牛乳・豚肉・石川県産大豆 しらす干し 県産牧場ヨーグルト	精白米・米粒麦・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・赤ピーマン・なす 小松産トマト・枝豆・キャベツ 小松菜	エネルギー(kcal) 808 たんぱく質(g) 31.2 脂質(g) 27 食物繊維(g) 12.1 食塩相当量(g) 2.9
13	木	ご飯 がんもと加賀つる豆の煮物 金時草の酢の物 里芋のみそ汁	牛乳・がんもどき・鶏肉 わかめ・みそ	精白米・上白糖・さといも	加賀つるまめ・にんじん 乾しいたけ・きゅうり・金時草 しょうが・えのきたけ・ねぎ	エネルギー(kcal) 670 たんぱく質(g) 32.6 脂質(g) 19.9 食物繊維(g) 6.4 食塩相当量(g) 2.7
14	金	パン ポテトグラタン 切干大根とツナの和え物 加賀太きゅうりのスープ	牛乳・鶏肉・牛乳・チーズ 芽ひじき・シーチキン ロースハム	ミルクロール・じゃがいも サラダ油・バター 石川県産米粉・パン粉 上白糖・ごま	コーン・にんじん・玉ねぎ・しめじ 切干大根・きゅうり・ほうれん草 赤ピーマン・セロリ・太きゅうり 小松産トマト	エネルギー(kcal) 729 たんぱく質(g) 37.1 脂質(g) 26 食物繊維(g) 8 食塩相当量(g) 3.8
17	月	ご飯 さばの竜田揚げ ゆで野菜 切干大根と打ち豆の煮物 なすそうめん汁	牛乳 石川県産さば竜田揚げ 国産油揚げ・大豆・鶏肉	精白米・揚げ油・ごま油 上白糖 そうめん	ブロッコリー・切干大根 にんじん・なす・しょうが	エネルギー(kcal) 737 たんぱく質(g) 35.4 脂質(g) 23.1 食物繊維(g) 6.5 食塩相当量(g) 2.3
18	火	牛乳 麻婆丼 和風ポテトサラダ トマトかき玉スープ	牛乳・木綿豆腐・豚肉 赤みそ・ロースハム・卵	精白米・サラダ油・上白糖 ごま油・かたくり粉 じゃがいも マヨネーズカロリー・ハーフ	ねぎ・赤ピーマン・ピーマン しょうが・にんにく ミックスベジタブル・きゅうり・玉ねぎ にんじん・ほうれん草・トマト	エネルギー(kcal) 739 たんぱく質(g) 32.4 脂質(g) 25.2 食物繊維(g) 9.9 食塩相当量(g) 3.1
19	水	スパゲッティ・ナポリタン ブロッコリーとツナのサラダ バナナ	牛乳・豚肉・ウインナー パルメザンチーズ シーチキン	スパゲッティ・サラダ油 上白糖	玉ねぎ・にんじん マッシュルーム水煮・にんにく ピーマン・ブロッコリー・キャベツ コーン・バナナ	エネルギー(kcal) 717 たんぱく質(g) 31.1 脂質(g) 25.5 食物繊維(g) 9.2 食塩相当量(g) 3
20	木	ご飯 酢どり パンサンデー レタススープ	牛乳・鶏肉・ロースハム 卵	精白米・サラダ油・薄力粉 上白糖・かたくり粉 はるさめ・ごま油・ごま	玉ねぎ・たけのこ・にんじん 乾しいたけ・にんにく・ピーマン きゅうり・赤ピーマン・レタス	エネルギー(kcal) 708 たんぱく質(g) 30.1 脂質(g) 20.7 食物繊維(g) 3.6 食塩相当量(g) 2.7
21	金	焼きカレーパン ポトフ風 手作りゼリー(ぶどう)	牛乳・豚肉 パルメザンチーズ・鶏肉 ウインナー	ミルクロール・かたくり粉 薄力粉・パン粉・サラダ油 じゃがいも・上白糖	玉ねぎ・にんじん・セロリ にんにく・しょうが・キャベツ いんげん・ぶどうジュース	エネルギー(kcal) 732 たんぱく質(g) 31.5 脂質(g) 24 食物繊維(g) 8.9 食塩相当量(g) 3.1
24	月	ご飯 ヤンニョムチキン フライドポテト風 しらすの春雨炒め ごまキムチ汁	牛乳・鶏肉・赤みそ・豚肉	精白米・かたくり粉 サラダ油・上白糖・ごま じゃがいも・はるさめ ごま油	にんにく・ピーマン・もやし・にら ごぼう・大根・にんじん・ねぎ 国産白菜キムチ	エネルギー(kcal) 799 たんぱく質(g) 32.9 脂質(g) 24 食物繊維(g) 4.9 食塩相当量(g) 2.9
25	火	さばそぼろ丼 パンバンジー おでん風煮物	牛乳・いり卵・さば 芽ひじき・鶏肉・みそ がんもどき	精白米・米粒麦・上白糖 ごま・ごま油 こんにゃく	しょうが・玉ねぎ・にんじん 乾しいたけ・もやし・きゅうり 大根	エネルギー(kcal) 801 たんぱく質(g) 33.4 脂質(g) 31.4 食物繊維(g) 7.2 食塩相当量(g) 2.9
26	水	ご飯 肉のみそ漬け焼き 粉ふき芋 高野豆腐のオイスター炒め けんちん汁	牛乳・鶏肉・白みそ・みそ 高野豆腐・豚肉・木綿豆腐 国産油揚げ	精白米・上白糖・じゃがいも サラダ油・かたくり粉 さといも・ごま油	玉ねぎ・ピーマン・にんじん しめじ・にんにく・大根 乾しいたけ・ねぎ	エネルギー(kcal) 684 たんぱく質(g) 34 脂質(g) 21.3 食物繊維(g) 7.5 食塩相当量(g) 2.4
27	木	ご飯 魚のソース焼き 付)人参甘煮 変わりきんぴら 大根と麩のみそ汁	牛乳・さば・みそ	精白米・上白糖・ごま サラダ油・じゃがいも こんにゃく おつゆふ	しょうが・にんじん・ごぼう ピーマン・大根・えのきたけ	エネルギー(kcal) 704 たんぱく質(g) 26.7 脂質(g) 27.1 食物繊維(g) 7 食塩相当量(g) 2.2
28	金	パン 白みそ入りクリームシチュー カレー風味サラダ	牛乳・鶏肉・ベーコン・牛乳 白みそ	ミルクロール・じゃがいも サラダ油・バター・薄力粉 石川県産米粉・上白糖	にんにく・にんじん・玉ねぎ しょうが・しめじ・カリフラワー ブロッコリー・ほうれん草 キャベツ・コーン	エネルギー(kcal) 693 たんぱく質(g) 32.3 脂質(g) 26.8 食物繊維(g) 10.4 食塩相当量(g) 2.8

*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