

給食献立表

令和6年7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	月	ご飯 氷室ちくわの磯辺揚げ(氷室の日) 青菜の浸し 夏野菜のあんかけ煮	牛乳 氷室ちくわ 青のり粉・鶏肉 厚揚げ	精白米・薄力粉 揚げ油・上白糖 かたくり粉・サラダ油	しょうが・小松菜 太きゅうり・なす かぼちゃ・枝豆	エネルギー(kcal) 731 たんぱく質(g) 31.8 脂質(g) 23.8 食物繊維(g) 3.8 食塩相当量(g) 2.7
2	火	わかめご飯 豚肉のアーモンドからめ じゃこ入りピーマンサラダ ひじき豆煮	牛乳・わかめ・豚肉 しらす干し 石川産大豆 さつまあげ 芽ひじき	精白米・ごま サラダ油・薄力粉 上白糖・バター アーモンド こんにゃく	にんにく・もやし ピーマン・赤ピーマン にんじん	エネルギー(kcal) 699 たんぱく質(g) 33.3 脂質(g) 21.5 食物繊維(g) 6 食塩相当量(g) 3.2
3	水	夏野菜のトマトスパゲティ コロコロサラダ すいか入りフルーツポンチ(旬)	牛乳・ベーコン 紫いか パルメザンチーズ	スパゲッティ サラダ油 石川県産米粉 上白糖	トマト・玉ねぎ・ピーマン にんじん・なす ズッキーニ・セロリ にんにく・大根・きゅうり コーン・バナナ	エネルギー(kcal) 691 たんぱく質(g) 27.1 脂質(g) 22 食物繊維(g) 8.3 食塩相当量(g) 3.6
4	木	ちらし寿司 えびしゅうまい こんぶ和え 七夕すまし汁 七夕クレープ	牛乳・錦糸卵・のり えびしゅうまいFe 塩昆布・魚麵白 鶏肉	精白米・こんにゃく 上白糖 ごま・かたくり粉 七夕クレープ	乾しいたけ・にんじん 枝豆・もやし・きゅうり 大根・オクラ	エネルギー(kcal) 755 たんぱく質(g) 27.7 脂質(g) 20.4 食物繊維(g) 5 食塩相当量(g) 3.5
5	金	パン ラタトゥイユ クロケット ゆで野菜 ブラマンジェ果物ゼリー添え	牛乳・鶏肉 ベーコン クロケットCaFe織 牛乳	ミルクロール サラダ油・上白糖 国産ぶどうゼリーFe織 山形産ふじりんごゼリーFe織	玉ねぎ・にんじん・なす セロリ・にんにく・トマト かぼちゃ・ピーマン ブロッコリー	エネルギー(kcal) 764 たんぱく質(g) 32.4 脂質(g) 27.3 食物繊維(g) 9.1 食塩相当量(g) 2.8
8	月	ご飯 鶏つくね 粉ふきいも 小松菜のチーズサラダ 大根とがんもの煮物	牛乳・鶏肉・卵 チーズ・がんとどき	精白米・かたくり粉 サラダ油・上白糖 じゃがいも	玉ねぎ・しょうが キャベツ・小松菜・大根 にんじん・いんげん	エネルギー(kcal) 709 たんぱく質(g) 36.5 脂質(g) 21.6 食物繊維(g) 8 食塩相当量(g) 2.5
9	火	ビビンバ(韓国) 浅漬け風サラダ わかめスープ	牛乳・牛肉・赤みそ わかめ・木綿豆腐	精白米・米粒麦 サラダ油・上白糖 かたくり粉・ごま ごま油	しょうが・にんにく・ねぎ 大豆もやし・もやし にんじん・ほうれん草 白菜・大根・きゅうり 赤ピーマン・えのきたけ	エネルギー(kcal) 711 たんぱく質(g) 27.3 脂質(g) 27 食物繊維(g) 6.6 食塩相当量(g) 3.1
10	水	豆入キーマカレー ほうれん草とコーンのサラダ ヨーグルト	牛乳・牛肉・豚肉 石川産大豆 4種豆ミックス ヨーグルトコアアプラスFeCa	精白米・米粒麦 サラダ油・上白糖	しょうが・にんにく・トマト 玉ねぎ・にんじん・セロリ ほうれん草・コーン キャベツ	エネルギー(kcal) 776 たんぱく質(g) 27.5 脂質(g) 25.5 食物繊維(g) 9.5 食塩相当量(g) 2.1
11	木	ご飯 魚の西京焼き ゆで枝豆(旬) ひじき入りツナサラダ 沢煮椀	牛乳・赤魚・白みそ みそ・芽ひじき シーチキン・豚肉 国産油揚げ	精白米・上白糖 マヨネーズカロリーハーフ ごま	枝豆・キャベツ・にんじん セロリ・ごぼう 乾しいたけ・いんげん ねぎ	エネルギー(kcal) 636 たんぱく質(g) 33.5 脂質(g) 19.3 食物繊維(g) 4.2 食塩相当量(g) 2.3
12	金	きな粉揚げパン 豆乳チャウダー ほうれん草のごまサラダ オレンジゼリー	牛乳・きな粉・鶏肉 ベーコン 無調整豆乳	ミルクロール サラダ油・上白糖 じゃがいも・バター 石川県産米粉 ごま油・ごま	玉ねぎ・にんじん・しめじ コーン・コーン ブロッコリー・もやし ほうれん草・赤ピーマン オレンジ飲料	エネルギー(kcal) 760 たんぱく質(g) 31.6 脂質(g) 30.2 食物繊維(g) 9.7 食塩相当量(g) 2.6
16	火	オムライス アーモンドサラダ 肉団子のスープ	牛乳・鶏肉 オムライス用卵焼き うす味肉団子Fe織	精白米・米粒麦 サラダ油・バター オリーブ油・上白糖 アーモンド	玉ねぎ・ミックスベジタブル ブロッコリー・キャベツ にんじん・きゅうり・枝豆	エネルギー(kcal) 704 たんぱく質(g) 32.5 脂質(g) 22.4 食物繊維(g) 7.4 食塩相当量(g) 3.3
17	水	汁なしタンタン麺 中華和え ぶどうゼリー	牛乳・豚肉 石川産大豆ミートミンチ 赤みそ・錦糸卵	中華麺・ごま油 サラダ油・上白糖 かたくり粉・ごま グレープゼリーFeC	にんにく・しょうが 玉ねぎ・にんじん・ねぎ 乾しいたけ・きゅうり もやし	エネルギー(kcal) 712 たんぱく質(g) 29.6 脂質(g) 23.4 食物繊維(g) 5.9 食塩相当量(g) 3.6
18	木	ご飯 魚の色付け(石川) お浸し 南瓜のそぼろあんかけ 加賀太きゅうり入りかきたま汁	牛乳・ほっけ・鶏肉 卵	精白米・上白糖 かたくり粉	小松菜・にんじん かぼちゃ・しょうが グリーンピース・えのきたけ 加賀太きゅうり・ほうれん草	エネルギー(kcal) 649 たんぱく質(g) 32.6 脂質(g) 15.4 食物繊維(g) 5 食塩相当量(g) 2.8
19	金	パン 豆腐のミートグラタン ひじきとじゃがいものサラダ 野菜スープ	牛乳・木綿豆腐 牛乳・牛肉・豚肉 チーズ・芽ひじき ロースハム	ミルクロール 石川県産米粉 サラダ油・パン粉 じゃがいも	にんにく・玉ねぎ 赤ピーマン・トマト キャベツ・にんじん セロリ	エネルギー(kcal) 726 たんぱく質(g) 31.4 脂質(g) 30.3 食物繊維(g) 9.3 食塩相当量(g) 3.5

* 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