

給食献立表

令和6年9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:調子をとのえる	栄養量
2	月	ご飯 肉じゃが 磯和え ふかしのみそ汁	牛乳・豚肉・のり あられふかし紅・みそ	精白米・じゃがいも サラダ油・上白糖	にんじん・玉ねぎ・グリーンピース ほうれん草・もやし デンゲンサイ・白菜・えのきたけ	エネルギー(kcal) 656 たんぱく質(g) 28.4 脂質(g) 17.9 食物繊維(g) 10.8 食塩相当量(g) 2.8
3	火	キムチチャーハン 大豆もやしのナムル サンラータン	牛乳・豚肉 石川県産大豆ミートミンチ 鶏肉・木綿豆腐・卵	精白米・米粒麦・サラダ油 上白糖・ごま油・ごま かたくり粉	にんにく・しょうが・ねぎ 赤ピーマン・白菜キムチ 大豆もやし・もやし・にんじん 小松菜・玉ねぎ・ほうれん草 乾しいたけ・トマト	エネルギー(kcal) 667 たんぱく質(g) 30.4 脂質(g) 20 食物繊維(g) 5.7 食塩相当量(g) 3.3
4	水	カレーライス アーモンドサラダ デザート	牛乳・豚肉	精白米・米粒麦・サラダ油 じゃがいも・石川県産米粉 上白糖・アーモンド 県産加賀しずく梨ゼリー	トマト・しょうが・にんにく・玉ねぎ にんじん・グリーンピース・キャベツ きゅうり	エネルギー(kcal) 791 たんぱく質(g) 25.9 脂質(g) 27.6 食物繊維(g) 10.6 食塩相当量(g) 2.6
5	木	ご飯 具だくさん卵焼き ゆで野菜 きんぴらごぼう けんちん汁	牛乳・鶏肉・卵・牛乳 さつまあげ・木綿豆腐 国産油揚げ	精白米・じゃがいも・こんにゃく サラダ油・ごま油・上白糖	玉ねぎ・にんじん・乾しいたけ グリーンピース・ブロッコリー ごぼう・大根・ねぎ	エネルギー(kcal) 691 たんぱく質(g) 29 脂質(g) 23.7 食物繊維(g) 6.9 食塩相当量(g) 2.5
6	金	パン ポークビーンズ 緑黄色野菜の盛合せサラダ チーズ	牛乳・豚肉・石川県産大豆 みそ・チーズで鉄分	ミルクローレル・じゃがいも 上白糖・バター・ごま	トマト・にんにく・しょうが・玉ねぎ にんじん・ブロッコリー・かぼちゃ	エネルギー(kcal) 709 たんぱく質(g) 30.4 脂質(g) 24.6 食物繊維(g) 12.8 食塩相当量(g) 3
9	月	ご飯 魚の山椒焼き(あじ) ゴーヤチャンプルー 揚げと根菜のみそ汁	牛乳・あじ・木綿豆腐・豚肉 国産油揚げ・みそ	精白米・サラダ油・上白糖 ごま油・じゃがいも	しょうが・ゴーヤ・玉ねぎ・もやし 大根・にんじん・ごぼう	エネルギー(kcal) 632 たんぱく質(g) 33.3 脂質(g) 20 食物繊維(g) 4.4 食塩相当量(g) 2.3
10	火	アメリカ献立 ジャンバラヤ チョップドサラダ 野菜の米粉チャウダー	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・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・ブロッコリー	エネルギー(kcal) 687 たんぱく質(g) 29.2 脂質(g) 21.2 食物繊維(g) 6.5 食塩相当量(g) 3
11	水	ご飯 麻婆豆腐 拌三絲 水餃子スープ	牛乳・木綿豆腐・豚肉 石川県産大豆ミートミンチ 赤みそ・錦糸卵 ロースハム・水餃子FeCa	精白米・ごま油・上白糖 かたくり粉・はるさめ・ごま	ねぎ・赤ピーマン・乾しいたけ しょうが・にんにく・きゅうり デンゲンサイ・えのきたけ にんじん・にら	エネルギー(kcal) 776 たんぱく質(g) 32.9 脂質(g) 26.5 食物繊維(g) 4.8 食塩相当量(g) 2.9
12	木	十五夜献立 ご飯 豆腐ハンバーグきのこあんかけ 大根の煮物 里芋汁 お月見ゼリー	牛乳・国産豆腐ハンバーグFeCa 厚揚げ・豚肉・みそ	精白米・かたくり粉・上白糖 こんにゃく さといも 月見デザート	えのきたけ・しめじ・にんじん いんげん・乾しいたけ・大根 ほうれん草・ねぎ	エネルギー(kcal) 680 たんぱく質(g) 27.2 脂質(g) 16 食物繊維(g) 6.2 食塩相当量(g) 3
13	金	パン 肉のオーロラソース焼き カレー粉ふきいも 野菜のごまドレ和え 卵とほうれん草のスープ	牛乳・鶏肉・卵	ミルクローレル マヨネーズカロリ・ハーフ じゃがいも・ねりごま 上白糖・ごま油・かたくり粉	玉ねぎ・コーン・ブロッコリー かぼちゃ・なす・にんにく ほうれん草	エネルギー(kcal) 674 たんぱく質(g) 34.4 脂質(g) 22.9 食物繊維(g) 10.6 食塩相当量(g) 3
17	火	金時草ちらし寿司 メンチカツ 和え物 すまし汁	牛乳・錦糸卵 国産キャッツメンチカツCaFe織 石川県産大豆使用豆腐Fe わかめ	精白米・上白糖・ごま 小細工麩	金時草・しょうが・枝豆 ほうれん草・キャベツ・にんじん 玉ねぎ・ねぎ	エネルギー(kcal) 707 たんぱく質(g) 26.5 脂質(g) 21.6 食物繊維(g) 5.5 食塩相当量(g) 2.9
18	水	カレーうどん 野菜の甘酢漬け ヨーグルト	牛乳・国産油揚げ・豚肉 昆布・ソファル元気ヨーグルトFe	うどん・かたくり粉・上白糖	しょうが・玉ねぎ・ねぎ・にんじん ほうれん草・大根・赤ピーマン きゅうり・セロリ	エネルギー(kcal) 658 たんぱく質(g) 29.6 脂質(g) 20 食物繊維(g) 5.5 食塩相当量(g) 3.7
19	木	石川県献立 ご飯 堅豆腐カツ 織キャベツ ごま酢和え さつま芋のみそ汁	牛乳・かた豆腐・卵 青のり粉・焼かまぼこ 国産油揚げ・みそ	精白米・石川県産米粉 パン粉・ごま・揚げ油 上白糖・ごま・ごま油 さつま芋	キャベツ・小松菜・もやし にんじん・玉ねぎ・ねぎ	エネルギー(kcal) 781 たんぱく質(g) 29.4 脂質(g) 28 食物繊維(g) 5.4 食塩相当量(g) 2.8
20	金	ツナピザトースト りんごのサラダ 細切り野菜のスープ	牛乳・シーチキン・チーズ ロースハム	ミルクローレル マヨネーズカロリ・ハーフ サラダ油・じゃがいも	玉ねぎ・赤ピーマン・ピーマン りんご・きゅうり・にんじん キャベツ・レーズン・セロリ	エネルギー(kcal) 670 たんぱく質(g) 27.9 脂質(g) 27.8 食物繊維(g) 7 食塩相当量(g) 3.3
24	火	ゆかりごはん 千草焼き 薄揚げカリカリサラダ いか団子の味噌汁	牛乳・卵・鶏肉・牛乳 薄揚げ・イカボールミニ みそ	精白米・サラダ油・上白糖 ねりごま マヨネーズカロリ・ハーフ じゃがいも	玉ねぎ・にんじん・いんげん 乾しいたけ・ブロッコリー・もやし 白菜・ほうれん草	エネルギー(kcal) 699 たんぱく質(g) 31.8 脂質(g) 24.3 食物繊維(g) 7.4 食塩相当量(g) 2.9
25	水	和風きのこパスタ ツナポテトサラダ カレースープ	牛乳・ロースハム・鶏肉 のり・シーチキン・ベーコン 石川県産大豆	スパゲッティ・サラダ油 バター・じゃがいも マヨネーズカロリ・ハーフ 上白糖	しめじ・エリンギ・えのきたけ 玉ねぎ・ほうれん草・にんにく きゅうり・にんじん・キャベツ	エネルギー(kcal) 708 たんぱく質(g) 33.4 脂質(g) 28.2 食物繊維(g) 14.5 食塩相当量(g) 3
26	木	ご飯 豚肉のマスタード風味煮 ほうれん草のごまサラダ フルーツクリーム和え	牛乳・豚肉・生クリーム ガゼリヨーグルト	精白米・じゃがいも・上白糖 バター・かたくり粉	にんじん・玉ねぎ・いんげん もやし・ほうれん草・赤ピーマン バナナ・フルーツ缶詰	エネルギー(kcal) 737 たんぱく質(g) 27.3 脂質(g) 23 食物繊維(g) 8.5 食塩相当量(g) 1.8
27	金	パン 魚のムニエルマトソース かけ 切干大根のペロンチーノ風 野菜スープ	牛乳・たら・ベーコン	ミルクローレル・薄力粉 サラダ油・上白糖	トマト・なす・玉ねぎ・にんにく 切干大根・コーン・いんげん キャベツ・にんじん・しめじ・枝豆	エネルギー(kcal) 633 たんぱく質(g) 30.3 脂質(g) 19.7 食物繊維(g) 8 食塩相当量(g) 3.3
30	月	ご飯 油淋鶏風 織キャベツ おからツナサラダ 春雨スープ	牛乳・鶏肉・おから シーチキン・ロースハム	精白米・薄力粉・サラダ油 上白糖・ごま油 マヨネーズカロリ・ハーフ はるさめ・ごま	ねぎ・キャベツ・きゅうり・玉ねぎ にんじん・もやし・にら	エネルギー(kcal) 703 たんぱく質(g) 30.9 脂質(g) 22.7 食物繊維(g) 4.8 食塩相当量(g) 2.5

* 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