

給食献立表

令和6年10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	火	中華飯 ひじき入り中華サラダ 野菜スープ	牛乳・豚肉・えび ロースハム・卵 芽ひじき	精白米・米粒麦・ごま油 かたくり粉・はるさめ 上白糖・ごま	白菜・チンゲンサイ・にんじん れんこん・乾しいたけ・きゅうり 玉ねぎ・ほうれん草・しめじ	エネルギー(kcal) 723 たんぱく質(g) 29.2 脂質(g) 23.1 食物繊維(g) 6 食塩相当量(g) 3.5
2	水	かやくうどん 野菜のツナ和え 果物(りんご)	牛乳・かまぼこ・鶏肉 国産油揚げ・昆布 まぐろ油漬け	うどん・上白糖・ごま油 ごま	しょうが・玉ねぎ・ほうれん草 にんじん・乾しいたけ・ねぎ ブロッコリー・きゅうり・もやし 赤ピーマン・りんご	エネルギー(kcal) 601 たんぱく質(g) 31.5 脂質(g) 16.9 食物繊維(g) 6.6 食塩相当量(g) 4.6
3	木	ご飯 揚げ高野豆腐入り煮物 わかめの酢の物 けんちん汁	牛乳・高野豆腐・鶏肉 かまぼこ・わかめ 豆腐・国産油揚げ	精白米・かたくり粉・揚げ油 じゃがいも・上白糖 こんにゃく・ごま油	にんじん・玉ねぎ・しめじ いんげん・きゅうり・キャベツ 大根・ごぼう	エネルギー(kcal) 693 たんぱく質(g) 28.3 脂質(g) 21.2 食物繊維(g) 9.9 食塩相当量(g) 3.1
4	金	パン 肉のピカタ 人参甘煮 ほうれん草とチーズのサラダ 蕪のミルクスープ	牛乳・鶏肉・卵・チーズ ロースハム	ミルクロール・薄力粉 上白糖・サラダ油 石川県産米粉	にんじん・キャベツ・ほうれん草 かぶ実・かぶ葉・玉ねぎ・コーン	エネルギー(kcal) 661 たんぱく質(g) 37.4 脂質(g) 22.8 食物繊維(g) 5.7 食塩相当量(g) 3.2
7	月	ご飯 オムレツ野菜あんかけ のりマヨポテトサラダ ちゃんこ汁	牛乳・オムレツCa・青のり粉 鶏肉・豆腐	精白米・かたくり粉 じゃがいも マヨネーズカロリー-half 上白糖	玉ねぎ・えのきたけ・にんじん コーン・白菜・しめじ・ねぎ ほうれん草・しょうが	エネルギー(kcal) 699 たんぱく質(g) 26 脂質(g) 23.3 食物繊維(g) 8.9 食塩相当量(g) 2.8
8	火	きのこごはん さばのおろしだれ ゆで野菜 根菜のみそ汁	牛乳・鶏肉・国産油揚げ さば・さつまあげ・みそ	精白米・サラダ油・上白糖 かたくり粉・じゃがいも	しめじ・まいたけ・乾しいたけ しょうが・大根・ブロッコリー ごぼう・にんじん	エネルギー(kcal) 717 たんぱく質(g) 31.5 脂質(g) 25 食物繊維(g) 6.5 食塩相当量(g) 2.7
9	水	ご飯 ジャージャン豆腐 切干大根の中華和え わかめスープ	牛乳・厚揚げ・豚肉・赤みそ 鶏肉・わかめ	精白米・ごま油・上白糖 かたくり粉・ごま・じゃがいも	玉ねぎ・にんじん・れんこん しめじ・しょうが・にんにく ピーマン・切干大根・ほうれん草 えのきたけ	エネルギー(kcal) 730 たんぱく質(g) 32.6 脂質(g) 24.6 食物繊維(g) 8.7 食塩相当量(g) 2.7
10	木	ご飯 ミートローフ ゆで野菜 ミニナポリタン 麦入りスープ	牛乳・牛肉・豚肉 石川県産大豆ミートミンチ 卵・うす味フランクFeCa	精白米・パン粉 スパゲッティ・サラダ油 米粒麦	玉ねぎ・ミックスベジタブル ブロッコリー・ピーマン・にんにく 赤ピーマン・セロリ・レタス	エネルギー(kcal) 769 たんぱく質(g) 30 脂質(g) 24.8 食物繊維(g) 6.6 食塩相当量(g) 2.2
11	金	パン ほうれん草の卵焼き ポテトベーコンソテー ミネストローネ	牛乳・鶏肉・チーズ・卵 ベーコン うす味フランクFeCa いんげん豆・ひよこ豆	ミルクロール・サラダ油 バター・じゃがいも・上白糖 マカロニ	キャベツ・乾しいたけ ほうれん草・玉ねぎ ブロッコリー・にんじん・セロリ トマト	エネルギー(kcal) 715 たんぱく質(g) 34.3 脂質(g) 28.6 食物繊維(g) 10.1 食塩相当量(g) 3.1
15	火	他人丼 ごまあえ かぶのすまし汁	牛乳・豚肉・高野豆腐 かまぼこ・卵 あられふかし紅	精白米・米粒麦・上白糖 かたくり粉・ごま	玉ねぎ・にんじん・グリーンピース ほうれん草・もやし・かぶ実 かぶ葉	エネルギー(kcal) 703 たんぱく質(g) 32 脂質(g) 20.6 食物繊維(g) 5.8 食塩相当量(g) 3.1
16	水	キーマカレー ブロッコリーのツナサラダ	牛乳・牛肉・豚肉 石川県産大豆ミートミンチ シーチキン	精白米・米粒麦・サラダ油 上白糖	しょうが・にんにく・玉ねぎ にんじん・セロリ・グリーンピース ブロッコリー・コーン・キャベツ	エネルギー(kcal) 734 たんぱく質(g) 26.6 脂質(g) 26.6 食物繊維(g) 7.8 食塩相当量(g) 2.7
17	木	ご飯 いかメンチ ゆで野菜 かぶのゆず和え(旬の食材) 大根と厚揚げの煮物	牛乳 いかメンチFeCa 豚肉・厚揚げ	精白米・サラダ油・上白糖 こんにゃく	いんげん・かぶ実・かぶ葉 にんじん・しめじ・ゆず皮 ゆず果汁・大根・枝豆	エネルギー(kcal) 654 たんぱく質(g) 26 脂質(g) 19.5 食物繊維(g) 5.6 食塩相当量(g) 2
18	金	パン フリカッセ キャロットラペ キャベツとマカロニのソテー	牛乳・鶏肉 うす味フランクFeCa	ミルクロール・じゃがいも サラダ油・バター・薄力粉 上白糖・マカロニ	玉ねぎ・にんじん・しめじ にんにく・グリーンピース・キャベツ レーズン・ピーマン	エネルギー(kcal) 748 たんぱく質(g) 32.7 脂質(g) 26.9 食物繊維(g) 10.9 食塩相当量(g) 3.1
21	月	ご飯 いわし生姜煮 切干大根のごま酢和え 中華煮込み	牛乳・国産いわし生姜煮 豚肉・かまぼこ	精白米・上白糖・ごま ごま油・サラダ油 かたくり粉	切干大根・もやし・ほうれん草 白菜・玉ねぎ・にんじん・しめじ 乾しいたけ・チンゲンサイ	エネルギー(kcal) 695 たんぱく質(g) 30.9 脂質(g) 22.6 食物繊維(g) 4.8 食塩相当量(g) 2.7
22	火	わかめご飯 ふくさ焼き 五目豆 さつまあげの味噌汁	牛乳・わかめ・豆腐 かに風味かまぼこ・卵 石川県産大豆・昆布 さつまあげ・みそ	精白米・ごま・かたくり粉 上白糖 こんにゃく じゃがいも	乾しいたけ・いんげん・にんじん ごぼう・白菜	エネルギー(kcal) 712 たんぱく質(g) 34 脂質(g) 21.6 食物繊維(g) 10.3 食塩相当量(g) 3.3
23	水	あんかけスパゲッティ(名古屋) キャロトレサラダ ヨーグルト	牛乳・うす味フランクFeCa 豚肉・かに風味かまぼこ ソール元気ヨーグルトFe	スパゲッティ・サラダ油 かたくり粉・上白糖	にんじん・しめじ・にんにく しょうが・玉ねぎ・キャベツ きゅうり・ブロッコリー	エネルギー(kcal) 680 たんぱく質(g) 30.6 脂質(g) 22.1 食物繊維(g) 7.9 食塩相当量(g) 3.3
24	木	郷土料理・地場産食材 ご飯 治部煮 大豆入りサラダ めった汁	牛乳・鶏肉・石川県産大豆 豚肉・国産油揚げ・みそ	精白米・薄力粉 生すだれ麩・上白糖 マヨネーズカロリー-half・ごま さつまいも	にんじん・乾しいたけ・小松菜 コーン・キャベツ・しょうが・白菜 ねぎ	エネルギー(kcal) 700 たんぱく質(g) 33 脂質(g) 20.1 食物繊維(g) 6.7 食塩相当量(g) 2.3
25	金	パン なすのミートグラタン 人参とりんごのサラダ きのこスープ	牛乳・牛肉・豚肉 石川県産大豆ミートミンチ チーズ	ミルクロール・サラダ油 石川県産米粉・マカロニ パン粉・上白糖	トマト缶 にんにく・玉ねぎ・なす・キャベツ にんじん・りんご・しめじ えのきたけ・乾しいたけ	エネルギー(kcal) 719 たんぱく質(g) 29.7 脂質(g) 26.7 食物繊維(g) 7.8 食塩相当量(g) 3.4
28	月	ご飯 魚のから揚げ野菜あんかけ きんぴらごぼう ごま豆乳みそ汁	牛乳・たら・さつまあげ 豆腐・みそ 豆乳	精白米・かたくり粉・揚げ油 上白糖 こんにゃく ごま油・ねりごま	玉ねぎ・にんじん・乾しいたけ ピーマン・ごぼう・かぼちゃ しめじ	エネルギー(kcal) 725 たんぱく質(g) 31 脂質(g) 22.8 食物繊維(g) 7.5 食塩相当量(g) 2.7
29	火	二色丼(鶏そぼろ・卵) ダブルいもサラダ えびのスープ	牛乳・卵・鶏肉 石川県産大豆ミートミンチ ロースハム・えび	精白米・米粒麦・サラダ油 上白糖・さつまいも じゃがいも マヨネーズカロリー-half ごま油・ごま・はるさめ	しょうが・れんこん・にんじん 乾しいたけ・グリーンピース・りんご 玉ねぎ・しめじ・ほうれん草	エネルギー(kcal) 739 たんぱく質(g) 30.9 脂質(g) 21.9 食物繊維(g) 7.4 食塩相当量(g) 2.6
30	水	ご飯 肉のごまパン粉焼き 野菜炒め 春雨のマヨネーズ和え 呉汁風	牛乳・鶏肉・青のり粉 ロースハム・大豆 国産油揚げ・みそ 豆乳	精白米・パン粉・ごま サラダ油・はるさめ マヨネーズカロリー-half 上白糖	キャベツ・もやし・にんじん ピーマン・きゅうり・大根・しめじ ねぎ	エネルギー(kcal) 712 たんぱく質(g) 34.2 脂質(g) 24.5 食物繊維(g) 5.2 食塩相当量(g) 2.3
31	木	ご飯 擬製豆腐 ひじき炒め煮 根菜のかす汁	牛乳・豆腐・鶏肉・卵 さつまあげ・石川県産大豆 芽ひじき・国産油揚げ・みそ	精白米・上白糖・サラダ油 じゃがいも	にんじん・乾しいたけ グリーンピース・ほうれん草・大根 ごぼう	エネルギー(kcal) 720 たんぱく質(g) 35.2 脂質(g) 25 食物繊維(g) 8.6 食塩相当量(g) 2.6

*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