

給食献立表

令和6年11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	金	パン スパニッシュオムレツ ひじき洋風カレー煮 にんじんスープ	牛乳・うす味フランクFeCa 卵・鶏肉・芽ひじき ベーコン	ミルクローラー・じゃがいも サラダ油・上白糖 石川県産米粉	玉ねぎ・にんじん・ほうれん草 トマト缶 コーン・グリーンピース	エネルギー(kcal) 753 たんぱく質(g) 31.7 脂質(g) 29.5 食物繊維(g) 10.5 食塩相当量(g) 3.4
6	水	クリームスープパゲッティ じゃこレモンサラダ	牛乳・鶏肉・ベーコン 生クリーム しらす干し	スパゲッティ・サラダ油 石川県産米粉・上白糖	玉ねぎ・にんじん・しめじ ブロッコリー・キャベツ ほうれん草・レモン果汁	エネルギー(kcal) 643 たんぱく質(g) 33.6 脂質(g) 22.2 食物繊維(g) 8.1 食塩相当量(g) 3.6
7	木	ご飯 麻婆豆腐 ビーンズサラダ 春雨スープ	牛乳・豆腐・豚肉 石川県産大豆ミートミンチ 赤みそ・4種豆ミックス ロースハム	精白米・サラダ油・上白糖 ごま油・かたくり粉 はるさめ・ごま	ねぎ・赤ピーマン・ピーマン しょうが・にんにく・ほうれん草 キャベツ・もやし・にんじん・にら	エネルギー(kcal) 698 たんぱく質(g) 30.3 脂質(g) 21.9 食物繊維(g) 7.3 食塩相当量(g) 2.6
8	金	パン チリコンカン ブロッコリーとコーンのサラダ ほうじ茶プリン	牛乳・豚肉 石川県産大豆ミートミンチ 石川県産大豆・ロースハム ゆで小豆缶詰	ミルクローラー・じゃがいも サラダ油・上白糖	にんにく・玉ねぎ・にんじん ブロッコリー・コーン・キャベツ	エネルギー(kcal) 733 たんぱく質(g) 32.7 脂質(g) 23.2 食物繊維(g) 11.4 食塩相当量(g) 3.1
11	月	ご飯 タレカツ 織キャベツ ごまみそ和え さといも汁	牛乳・豚肉・卵・みそ 石川県産大豆使用豆腐Fe	精白米・薄力粉・パン粉 サラダ油 こんにゃく・上白糖・ねりごま さといも	しょうが・にんにく・キャベツ 小松菜・にんじん・れんこん 大根・ごぼう	エネルギー(kcal) 715 たんぱく質(g) 31.2 脂質(g) 21.4 食物繊維(g) 6.3 食塩相当量(g) 2.1
12	火	11月11日は鮭の日 さつまいもご飯(加賀野菜) 鮭のもみじ焼き お浸し ミルクみそ汁	牛乳・しろさけ・みそ 国産油揚げ	精白米・さつまいも・ごま マヨネーズカロリー・ハーフ	にんじん・チンゲンサイ 大根・ほうれん草	エネルギー(kcal) 653 たんぱく質(g) 31.9 脂質(g) 18.2 食物繊維(g) 3.3 食塩相当量(g) 2.9
13	水	ハヤシライス ツナサラダ 果物(かき)	牛乳・豚肉 パルメザンチーズ シーチキン	精白米・米粒麦・サラダ油 石川県産米粉・バター 上白糖	にんにく・玉ねぎ・にんじん しめじ・グリーンピース・もやし きゅうり・柿	エネルギー(kcal) 714 たんぱく質(g) 26.4 脂質(g) 21.2 食物繊維(g) 6.7 食塩相当量(g) 2.2
14	木	ご飯 豆腐ステーキきのこあんかけ かぶとしらすの炒め物 さつまいものみそ汁	牛乳・かた豆腐 しらす干し 国産油揚げ・みそ	精白米・石川県産米粉 サラダ油・かたくり粉 ごま油・ごま・さつまいも	もやし・しめじ・えのきたけ 乾しいたけ・かぶ実・かぶ葉 キャベツ・赤ピーマン・ねぎ	エネルギー(kcal) 713 たんぱく質(g) 26.8 脂質(g) 22.1 食物繊維(g) 5.5 食塩相当量(g) 2.6
15	金	パン 加賀れんこん入りミートローフ 粉ふきいも アーモンド和え 桜えびのスープ	牛乳・豚肉・卵 桜えび	ミルクローラー・サラダ油 パン粉・上白糖・じゃがいも アーモンド	玉ねぎ・れんこん・キャベツ ほうれん草・にんじん チンゲンサイ・えのきたけ	エネルギー(kcal) 681 たんぱく質(g) 32.5 脂質(g) 23 食物繊維(g) 11.1 食塩相当量(g) 3.4
18	月	ご飯 ふくさ焼き しらすの春雨炒め なめこのすまし汁	牛乳・豆腐 シーサイドカリブ・卵 しらす干し わかめ	精白米・はるさめ・サラダ油 上白糖・ごま油・じゃがいも	乾しいたけ・いんげん・もやし チンゲンサイ・玉ねぎ・なめこ	エネルギー(kcal) 676 たんぱく質(g) 28.3 脂質(g) 19.3 食物繊維(g) 5.5 食塩相当量(g) 2.7
19	火	タコライス ブロッコリーサラダ 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 チーズ・ガセリヨーグルト	精白米・米粒麦・サラダ油 上白糖	にんにく・玉ねぎ・赤ピーマン セロリ・キャベツ・ブロッコリー にんじん・パナナ・りんご みかん缶	エネルギー(kcal) 755 たんぱく質(g) 29.2 脂質(g) 24.5 食物繊維(g) 6.9 食塩相当量(g) 2
20	水	豆乳担々うどん 鉄人サラダ	牛乳・豚肉 石川県産大豆ミートミンチ 赤みそ・豆乳・芽ひじき	うどん・サラダ油・上白糖 ごま油・ねりごま かたくり粉	にんじん・玉ねぎ・しょうが にんにく・チンゲンサイ ほうれん草・キャベツ・コーン	エネルギー(kcal) 611 たんぱく質(g) 29.4 脂質(g) 20.2 食物繊維(g) 7.6 食塩相当量(g) 3.8
21	木	和食の日献立 ご飯 ぶりのレモンだれ 蒸し野菜 小松菜の炒め物 かつお昆布だしのすまし汁	牛乳・ぶり・薄揚げ・豆腐 わかめ・(かつお節・昆布)	精白米・かたくり粉 サラダ油・上白糖・ごま	レモン果汁・キャベツ・にんじん 小松菜・もやし・なめこ・ねぎ	エネルギー(kcal) 716 たんぱく質(g) 30.9 脂質(g) 28.4 食物繊維(g) 3.6 食塩相当量(g) 2.1
22	金	焼きカレーパン(リクエスト) ポトフ風(煮物碗) 手作りゼリー(ぶどう)	牛乳・豚肉 石川県産大豆ミートミンチ パルメザンチーズ・鶏肉 うす味フランクFeCa	ミルクローラー・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) 735 たんぱく質(g) 32.4 脂質(g) 23.2 食物繊維(g) 9.8 食塩相当量(g) 3.1
25	月	ご飯 鮭の酢豚風 ごま和え 塩ちゃんこ汁	牛乳・しろさけ・鶏肉	精白米・かたくり粉 サラダ油・上白糖・ごま	玉ねぎ・にんじん・れんこん 乾しいたけ・ピーマン・もやし ほうれん草・白菜・しめじ・ねぎ しょうが	エネルギー(kcal) 683 たんぱく質(g) 31.4 脂質(g) 17.6 食物繊維(g) 6.3 食塩相当量(g) 3
26	火	チキンライス コーンサラダ チリトマトスープ	牛乳・鶏肉 うす味フランクFeCa	精白米・サラダ油・バター 上白糖・じゃがいも	玉ねぎ・にんじん・エリンギ キャベツ・コーン・いんげん セロリ・トマト缶	エネルギー(kcal) 631 たんぱく質(g) 23.1 脂質(g) 17.7 食物繊維(g) 6.9 食塩相当量(g) 2.8
27	水	ご飯 オムレツ中華あんかけ うの花炒り煮 とり野菜汁(石川)	牛乳・オムレツCa・鶏肉 おから・豚肉・みそ	精白米・かたくり粉 こんにゃく・サラダ油 上白糖・ごま油	もやし・えのきたけ・赤ピーマン 玉ねぎ・にんじん・白菜・しめじ ねぎ・にんにく・しょうが	エネルギー(kcal) 715 たんぱく質(g) 26.2 脂質(g) 27.1 食物繊維(g) 6.1 食塩相当量(g) 2.9
28	木	ご飯 揚げ高野豆腐入り煮物 春菊のサラダ 根菜のかす汁	牛乳・高野豆腐・鶏肉 ロースハム・さつまあげ みそ	精白米・かたくり粉・揚げ油 じゃがいも・上白糖・ごま油 ごま こんにゃく	にんじん・玉ねぎ・しめじ いんげん・白菜・春菊・大根 ごぼう・ねぎ	エネルギー(kcal) 713 たんぱく質(g) 34.4 脂質(g) 19.8 食物繊維(g) 10.8 食塩相当量(g) 3.1
29	金	パン 白みそ入りクリームシチュー 白菜のじゃこサラダ しゅわしゅわポンチ	牛乳・鶏肉・ベーコン 白みそ しらす干し	ミルクローラー・じゃがいも サラダ油・バター・薄力粉 上白糖・ごま カクテルゼリー-FeCa織 炭酸飲料	にんにく・にんじん・玉ねぎ しょうが・しめじ・ブロッコリー 白菜・ほうれん草・赤ピーマン パナナ・りんご・みかん缶	エネルギー(kcal) 755 たんぱく質(g) 33.1 脂質(g) 26.6 食物繊維(g) 10.8 食塩相当量(g) 3.1

* 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