

# 給食献立表

令和6年12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
2	月	ご飯 蓮蒸し(リクエスト・郷土料理・加賀野菜) さつまいもとリンゴのレモン煮 冬野菜すまし汁	牛乳・たら・えび・鶏肉	精白米・かたくり粉 さつまいも・上白糖・バター	ほうれん草・れんこん・りんご レーズン・レモン果汁・大根 にんじん	エネルギー(kcal) 642 たんぱく質(g) 29.5 脂質(g) 9.7 食物繊維(g) 4.4 食塩相当量(g) 2.1
3	火	さばそぼろずし(京都) せんべい汁(リクエスト、青森)	牛乳・卵・さば・芽ひじき 鶏肉	精白米・上白糖・サラダ油 ごま・かやきせんべい	しょうが・にんじん・乾しいたけ 枝豆・大根・ごぼう・ほうれん草 ねぎ	エネルギー(kcal) 775 たんぱく質(g) 31.9 脂質(g) 27.9 食物繊維(g) 4.2 食塩相当量(g) 3.4
4	水	ご飯 具だくさん卵焼き 野菜炒め 豚肉と源助大根の煮物(加賀野菜)	牛乳・鶏肉・芽ひじき・卵 豚肉	精白米・じゃがいも サラダ油・さといも・上白糖	キャベツ・玉ねぎ・赤ピーマン グリーンピース・もやし・にんじん ピーマン・源助大根	エネルギー(kcal) 673 たんぱく質(g) 27.9 脂質(g) 21.9 食物繊維(g) 6.6 食塩相当量(g) 1.8
5	木	ご飯 うま塩肉じゃが 野菜の塩昆布和え なると汁(白みそ仕立)	牛乳・豚肉・塩昆布・なると 豆腐・白みそ	精白米・じゃがいも・こんにやく ごま油・上白糖・ごま	にんじん・玉ねぎ・しょうが にんにく・ねぎ・キャベツ・水菜 えのきたけ・しめじ・大根	エネルギー(kcal) 639 たんぱく質(g) 29.1 脂質(g) 14.9 食物繊維(g) 11 食塩相当量(g) 2.8
6	金	パン ポテトグラタン 冬野菜のスープ煮 キャロット&オレンジゼリー	牛乳・鶏肉・チーズ 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	にんじん・玉ねぎ・しめじ・白菜 大根・れんこん・ブロッコリー オレンジ飲料	エネルギー(kcal) 720 たんぱく質(g) 32.7 脂質(g) 22.7 食物繊維(g) 11.1 食塩相当量(g) 3.3
9	月	ご飯 ミートローフ 人参グラッセ スパゲティサラダ 豆腐のスープ	牛乳・牛肉豚肉 石川県産大豆ミートミンチ 芽ひじき・卵・ロースハム 石川産大豆使用豆腐Fe	精白米・サラダ油・パン粉 上白糖・バター スパゲッティ マヨネーズカロリー-half	玉ねぎ・ミックスベジタブル・にんじん きゅうり・キャベツ・ほうれん草	エネルギー(kcal) 747 たんぱく質(g) 28.9 脂質(g) 25 食物繊維(g) 6.5 食塩相当量(g) 2.8
10	火	中島菜飯(能登野菜) さつまいものシチュー(加賀野菜) 大根じゃこサラダ	牛乳・ベーコン・鶏肉 しらす干し	精白米・ごま・じゃがいも さつまいも・サラダ油 バター・薄力粉・上白糖	中島菜・玉ねぎ にんじん・ブロッコリー・大根 きゅうり・コーン	エネルギー(kcal) 711 たんぱく質(g) 28 脂質(g) 23.2 食物繊維(g) 6.6 食塩相当量(g) 2.1
11	水	キーマカレー ツナひじきサラダ みかん	牛乳・牛肉豚肉 石川県産大豆ミートミンチ シーチキン・芽ひじき	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・トマト グリーンピース キャベツ・コーン・みかん	エネルギー(kcal) 772 たんぱく質(g) 26.7 脂質(g) 26.6 食物繊維(g) 8.5 食塩相当量(g) 2.6
12	木	ご飯 竹輪の磯辺揚げ チーズ入かぼちゃサラダ のっぺい汁	牛乳・焼きちくわ・卵 青のり粉・チーズ・鶏肉	精白米・薄力粉・揚げ油 マヨネーズカロリー-half かたくり粉・さといも	かぼちゃ・玉ねぎ・きゅうり・大根 にんじん・ごぼう・ねぎ	エネルギー(kcal) 724 たんぱく質(g) 28.8 脂質(g) 22.3 食物繊維(g) 5.3 食塩相当量(g) 2.5
13	金	ミルクロール カレーブルスト(ドイツ) ザワークラウト風 ドイツのじゃが芋スープ	牛乳・うす味フランクFeCa ベーコン・鶏肉	ミルクロール・上白糖 じゃがいも・バター	キャベツ・にんじん・玉ねぎ ねぎ・セロリ	エネルギー(kcal) 699 たんぱく質(g) 31.4 脂質(g) 27.7 食物繊維(g) 9.8 食塩相当量(g) 3.3
16	月	ご飯 魚の石垣焼き(あじ) 青のりポテトビーンズ 高野豆腐の五目煮	牛乳・あじ・石川産大豆 青のり粉・高野豆腐・昆布	精白米・ごま・じゃがいも 揚げ油・かたくり粉・上白糖	しょうが・にんじん・乾しいたけ 枝豆	エネルギー(kcal) 728 たんぱく質(g) 36 脂質(g) 25.1 食物繊維(g) 10.7 食塩相当量(g) 2.2
17	火	クリスマス ハントライス(金沢) ベーコンと白菜のスープ クリスマスデザート	牛乳・オムライス用卵焼き たら・卵・ベーコン	精白米・バター マヨネーズカロリー-half 上白糖・薄力粉・パン粉 サラダ油 クリスマスカップデザート	玉ねぎ・にんじん・白菜 ほうれん草	エネルギー(kcal) 767 たんぱく質(g) 28.6 脂質(g) 25.5 食物繊維(g) 3.8 食塩相当量(g) 4.2
18	水	味噌煮込みうどん風(愛知) 大根の梅サラダ ミニ肉まん	牛乳・鶏肉・国産油揚げ みそ・赤みそ	うどん・上白糖・ごま油 ごま・ミニ肉まん	にんじん・ごぼう・乾しいたけ ほうれん草・玉ねぎ・ねぎ・大根 小松菜・梅干し	エネルギー(kcal) 646 たんぱく質(g) 29.3 脂質(g) 17.6 食物繊維(g) 7.1 食塩相当量(g) 4.7
19	木	冬至(12/21) ご飯 魚のゆず味噌焼き(がんど) 磯和え 南瓜のいとこ煮 なめこのみそ汁	牛乳・がんどぶり・白みそ ひじきのりFe・あずき・豆腐 みそ・赤みそ・わかめ	精白米・上白糖	ゆず・小松菜・白菜 かぼちゃ・なめこ・ねぎ	エネルギー(kcal) 723 たんぱく質(g) 32.8 脂質(g) 21.1 食物繊維(g) 7.2 食塩相当量(g) 2.4
20	金	シュガートースト ポトフ風 レモン風味サラダ	牛乳・鶏肉 うす味フランクFeCa ロースハム	ミルクロール・バター 上白糖・じゃがいも サラダ油	玉ねぎ・キャベツ・にんじん ほうれん草・コーン・レモン果汁	エネルギー(kcal) 697 たんぱく質(g) 28.2 脂質(g) 28.9 食物繊維(g) 9.8 食塩相当量(g) 3.3
23	月	ご飯 かにたま甘酢あん 春雨のマヨネーズ和え もずく汁	牛乳・卵・かに風味かまぼこ 鶏肉・沖縄もずく 石川産大豆使用豆腐Fe	精白米・サラダ油・上白糖 かたくり粉・ごま油 はるさめ マヨネーズカロリー-half	玉ねぎ・れんこん・乾しいたけ グリーンピース・にんじん・きゅうり えのきたけ	エネルギー(kcal) 680 たんぱく質(g) 28.4 脂質(g) 21.4 食物繊維(g) 3 食塩相当量(g) 2.7

\* 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