

給食献立表

令和3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	エネルギー たんぱく質
1	月	ご飯 すき焼き風煮 野菜の甘酢和え 赤だし味噌汁	牛乳・牛肩ロース・焼き豆腐 昆布・わかめ・赤みそ・みそ	精白米・米粒麦・こんにやく 生すだれ麩・サラダ油・上白糖 ごま油・さといも	にんじん・ねぎ・白菜・もやし なめこ	703kcal 28.8g
2	火	さつまいもご飯 魚の山椒焼き きこの 煮浸し とり野菜汁 ヨーグルト	牛乳・さば・鶏もも肉 木綿豆腐・みそ ソファール元気ヨーグルト	精白米・さつまいも・ごま	しょうが・ぶなしめじ・えのきたけ ほうれん草・にんにく・白菜 にんじん・大根・乾しいたけ	690kcal 35.1g
3	水	豆乳坦々麺 鉄人サラダ フルーツ豆乳 杏仁	牛乳・豚もも肉 県産大豆ミートミンチ・赤みそ 豆乳・ひじき	冷)中華麺・サラダ油・上白糖 ごま油・ごま・かたくり粉 冷)やわらか杏仁豆腐Fe	にんじん・玉ねぎ・しょうが・にんにく チンゲンサイ・小松菜・もやし コーン・パイン缶・黄桃缶・りんご	733kcal 34.2g
4	木	ご飯 いかメンチ キャベツの黒ゴマま ぶし かぶのゆず和え ぶり大根	牛乳・冷)いかメンチ がんどぶり	精白米・米粒麦・サラダ油 ごま・上白糖	キャベツ・にんじん・かぶ ぶなしめじ・ゆず・大根・しょうが いんげん	689kcal 30.6g
5	金	パン チキンピカタ 小松菜のチーズサ ラダ ミニカレーラーメン	牛乳・鶏もも肉・卵・チーズ 豚もも肉	ミルクロール・薄力粉 オリーブ油・上白糖 冷)中華麺・サラダ油	キャベツ・小松菜・にんにく しょうが・玉ねぎ・ねぎ・にんじん 乾しいたけ	700kcal 37.8g
9	火	里芋ご飯鶏そぼろあんかけ ほうれん草 のごま和え かぶのすまし汁 デザート	牛乳・鶏ひき肉・のり・薄揚げ あられふかし紅	精白米・さといも・上白糖 サラダ油・かたくり粉 ごま・お米のムース	しょうが・ほうれん草 にんじん・かぶ	674kcal 25.9g
10	水	かやくうどん 野菜入り肉団子 ゆで野菜 ごまプリン	牛乳・焼かまぼこ・鶏もも肉 薄揚げ 冷)うす味野菜いろいろ肉団子	冷)うどん・上白糖・ごま	にんじん・ねぎ・乾しいたけ キャベツ	729kcal 33.9g
11	木	ご飯 鶏のごまから揚げ ゆかり和え みそ入ポテトサラダ 小豆粥風スープ	牛乳・鶏もも肉・卵 赤みそ・あずき・ロースハム	精白米・米粒麦・薄力粉・ごま ごま・揚げ油・じゃがいも 加リ-ハ-マヨ	しょうが・にんにく・白菜・豆苗 にんじん・コーン・グリーンピース 玉ねぎ・かぶ・赤ピーマン	728kcal 29.4g
12	金	ミルクロールdeピザトースト りんごの サラダ コーンスープ 野菜生活ゼリー	牛乳・まぐろ油漬け シュレッドチーズ	ミルクロール・加リ-ハ-マヨ オリーブ油・上白糖・米粉	玉ねぎ・赤ピーマン・キャベツ りんご・セロリ・干しぶどう コーン・野菜生活ジュース	768kcal 29.1g
15	月	ご飯 魚の幽庵焼き 里芋青のり和え ヤーコンのきんぴら すまし汁	牛乳・ふくらぎ・青のり粉 絹ごし豆腐	精白米・米粒麦・さといも ヤーコン・こんにやく サラダ油・上白糖・ごま	ゆず・にんじん・乾しいたけ なめこ・ほうれん草	655kcal 29.3g
16	火	ソースカツ丼 根菜の煮物ごま味噌がら め 打ち豆汁	牛乳・豚もも肉・卵 みそ・打ち豆	精白米・米粒麦・薄力粉 パン粉・揚げ油・上白糖 さといも・ごま・こんにやく	キャベツ・赤ピーマン・れんこん にんじん・大根・ほうれん草 ごぼう・ねぎ	818kcal 36.0g
17	水	ハンバーグカレー 大豆もやしのサラダ 手作りぶどうゼリー	牛乳・豚もも肉 冷)スクールハンバーグ	精白米・米粒麦・サラダ油 じゃがいも・ごま油・上白糖	しょうが・にんにく・玉ねぎ にんじん・枝豆・トマト缶・もやし 大豆もやし・セロリ・コーン ぶどうジュース	827kcal 31.5g
18	木	雑穀ごはん 豆腐ステーキ和風きのこ ソース 青菜としらすの炒め物 さつま いものみそ汁	牛乳・白山市産堅豆腐 しらす干し・薄揚げ・みそ	精白米・米粒麦・十六穀米 ごま・米粉・サラダ油・かたくり粉 ごま油・さつまいも	玉ねぎ・ぶなしめじ・えのきたけ 生しいたけ・小松菜・赤ピーマン もやし・ねぎ	715kcal 28.0g
19	金	パン ミラノ風カツレツ ほうれん草の ソテー えび入りイタリアンサラダ ミ ネストローネ	牛乳・豚もも肉・卵 粉チーズ・むきえび ロースハム・4種豆ミックス	ミルクロール・薄力粉・パン粉 揚げ油・オリーブ油・上白糖 マカロニ・じゃがいも	ほうれん草・ブロッコリー 赤ピーマン・キャベツ・玉ねぎ にんじん・セロリ トマト缶	759kcal 41.4g
22	月	ご飯 チャプチェ 春菊としらすのサラダ 豆乳みそ汁	牛乳・牛もも肉・しらす干し 薄揚げ・みそ・豆乳	精白米・米粒麦・はるさめ サラダ油・上白糖・ごま油 ごま	にんにく・もやし・にんじん・にら 小松菜・ぶなしめじ・白菜 春菊・大根・ほうれん草	699kcal 29.0g
23	火	中島菜飯 ふくさ焼き ゆで野菜 根 菜のかす汁 果物	牛乳・木綿豆腐・かにかまぼこ 卵・豚もも肉・みそ	精白米・米粒麦・ごま じゃがいも・こんにやく	中島菜飯の素・生しいたけ いんげん・にんじん・しょうが 大根・ごぼう・ねぎ・りんご	687kcal 30.6g
24	水	スパゲッティ・ミートソース ブロッコ リーとくるみのサラダ コーンスープ	牛乳・豚もも肉 県産大豆ミートミンチ 粉チーズ	スパゲティ・オリーブ油 サラダ油・上白糖・くるみ 米粉	トマト缶・しょうが・にんにく 玉ねぎ・グリーンピース・キャベツ ブロッコリー・にんじん・コーン	710kcal 31.7g
25	木	ご飯 魚のねぎみそ焼き なます 江 戸っ子煮 せんべい汁	牛乳・あじ・みそ・県産大豆 高野豆腐・牛もも肉・昆布 鶏もも肉	精白米・米粒麦・ごま油 上白糖・こんにやく・サラダ油 かやきせんべい	ねぎ・しょうが・大根・にんじん ゆず・白菜・ごぼう 乾しいたけ	680kcal 36.0g
29	月	ご飯 魚の白麹マヨソース 里芋ごま和 え 野菜ののり和え かみなり汁	牛乳・さわら・のり・木綿豆腐	精白米・米粒麦・上白糖 白麹漬の素・加リ-ハ-マヨ さといも・ごま・サラダ油 こんにやく・ごま油	しょうが・キャベツ・ほうれん草 えのきたけ・手巻・大根 にんじん・ごぼう・乾しいたけ	678kcal 30.6g
30	火	ご飯 八宝菜 焼き餃子 キャベツの ごま酢和え 春雨スープ	牛乳・むきえび・紫いか 豚もも肉・冷)学給ぎょうぎ ロースハム	精白米・米粒麦・サラダ油 ごま油・かたくり粉・上白糖 ごま・はるさめ・ごま	しょうが・にんにく・白菜・玉ねぎ チンゲンサイ・にんじん 乾しいたけ・キャベツ・もやし・にら	711kcal 31.2g

*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