

給食献立表

令和7年1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
7	火	冬野菜カレーライス ほうれん草のごまサラダ ヨーグルト	牛乳・鶏肉 ソール元気ヨーグルトFe	精白米・米粒麦・サラダ油 じゃがいも・石川県産米粉 上白糖・ごま	しょうが・にんにく・玉ねぎ にんじん・大根・れんこん トマト缶・グリーンピース・ キャベツ・ほうれん草・コーン	エネルギー(kcal) 761 たんぱく質(g) 32.2 脂質(g) 20.7 食物繊維(g) 11.1 食塩相当量(g) 2.8
8	水	ご飯 松風焼 車麩のお浸し なめこ汁	牛乳・鶏肉 石川県産大豆ミートミンチ 卵・みそ・わかめ	精白米・パン粉・上白糖 ごま・車麩・じゃがいも	しょうが・玉ねぎ・にんじん いんげん・小松菜・なめこ	エネルギー(kcal) 629 たんぱく質(g) 32.8 脂質(g) 13.9 食物繊維(g) 8.6 食塩相当量(g) 2.3
9	木	(正月・七草献立) 七草ご飯 ぶりの照り焼き風 炒めなます 煮しめ	牛乳・しらす干し ぶり・ロースハム 厚揚げ・昆布	精白米・ごま油・上白糖 かたくり粉・サラダ油 さといも・こんにゃく	春の七草セット・かぶ実・かぶ葉 しょうが・大根・にんじん 生しいたけ・れんこん	エネルギー(kcal) 719 たんぱく質(g) 32.8 脂質(g) 25.6 食物繊維(g) 6.2 食塩相当量(g) 3.8
10	金	パン かぼちゃのミートグラタン りんごのサラダ 高野豆腐のコーンスープ	牛乳・豚肉 石川県産大豆ミートミンチ チーズ・高野豆腐・ベーコン	ミルクロール・サラダ油 石川県産米粉	かぼちゃ・にんにく・玉ねぎ にんじん・キャベツ・きゅうり りんご・ブロッコリー・しめじ コーン	エネルギー(kcal) 722 たんぱく質(g) 34.1 脂質(g) 24.9 食物繊維(g) 10.5 食塩相当量(g) 3.2
14	火	麻婆丼 バンバンジーサラダ 春雨スープ	牛乳・豆腐・豚肉・赤みそ 鶏肉・ロースハム	精白米・米粒麦・ごま油 上白糖・かたくり粉 ねりごま・はるさめ	ねぎ・にんじん・乾しいたけ しょうが・にんにく・もやし きゅうり・チンゲンサイ	エネルギー(kcal) 708 たんぱく質(g) 35.8 脂質(g) 23.2 食物繊維(g) 5.9 食塩相当量(g) 2.5
15	水	チリコンカンスパゲッティ(リクエスト) じゃこレモンサラダ にんじんスープ	牛乳・牛肉・豚肉・高野豆腐 白いんげん豆 しらす干し ベーコン	スパゲッティ・サラダ油 上白糖・ごま・じゃがいも 石川県産米粉	にんにく・玉ねぎ・にんじん セロリ・大根・小松菜 レモン果汁	エネルギー(kcal) 726 たんぱく質(g) 31.3 脂質(g) 27 食物繊維(g) 12.2 食塩相当量(g) 3.4
16	木	ご飯 とり天(大分) 梅昆布和え ごま汁	牛乳・鶏肉・卵・塩昆布 花かつお 石川県産大豆使用豆腐Fe みそ	精白米・薄力粉・かたくり粉 揚げ油・上白糖・ごま じゃがいも・ねりごま	にんにく・しょうが・小松菜 れんこん・大根・梅干し・白菜 にんじん	エネルギー(kcal) 732 たんぱく質(g) 32.9 脂質(g) 24.7 食物繊維(g) 5.5 食塩相当量(g) 2.3
17	金	ココア揚げパン カレーポトフ 果物(いよかん)	牛乳・うす味フランクFeCa 鶏肉	ミルクロール・サラダ油 上白糖・じゃがいも	大根・キャベツ・にんじん いんげん・いよかん	エネルギー(kcal) 649 たんぱく質(g) 23.9 脂質(g) 27.5 食物繊維(g) 8.2 食塩相当量(g) 2.5
20	月	ご飯 出汁巻き卵 茎わかめの炒め物 おでん風	牛乳・だし巻き卵Ca・豚肉 茎わかめ・がんもどき 焼きちくわ・うずら卵	精白米 こんにゃく・ごま油・上白糖 ごま	ごぼう・にんじん・大根 乾しいたけ	エネルギー(kcal) 708 たんぱく質(g) 29.1 脂質(g) 25.9 食物繊維(g) 5.3 食塩相当量(g) 3.6
21	火	豚たま丼 白菜のたくあん和え さといも汁	牛乳・豚肉・焼きちくわ 高野豆腐・卵 のり 豆腐・みそ	精白米・サラダ油・上白糖 かたくり粉・ごま・さといも	玉ねぎ・にんじん・ねぎ・エリンギ 白菜・ほうれん草 国産千切たくあん・えのきたけ	エネルギー(kcal) 677 たんぱく質(g) 32.5 脂質(g) 17.1 食物繊維(g) 6.7 食塩相当量(g) 3.1
22	水	ご飯 さばの韓国風煮 チョレギサラダ サムゲタン風(リクエスト)	牛乳・さば・赤みそ・わかめ のり 鶏肉	精白米・上白糖・ごま油 ごま・米粒麦	にんにく・キャベツ・小松菜 きゅうり・にんじん・しょうが 大根・乾しいたけ・ねぎ	エネルギー(kcal) 744 たんぱく質(g) 30.7 脂質(g) 29.8 食物繊維(g) 4.4 食塩相当量(g) 2.9
23	木	ご飯(特別栽培米) 肉野菜炒め きびなごカリカリフライ さつまあげのみそ汁	牛乳・豚肉 きびなごカリカリフライ さつまあげ・みそ	精白米・サラダ油	キャベツ・もやし・にんじん コーン・にら・白菜・ほうれん草 えのきたけ	エネルギー(kcal) 646 たんぱく質(g) 29.9 脂質(g) 18.1 食物繊維(g) 5.1 食塩相当量(g) 2.4
24	金	中学生学校給食献立コンクール入賞作品 カリカリポテトで食が進むパスタ みんな大好きミートソース ゴマたっぷり夏野菜サラダ ふわふわかき玉スープ まるで宝石!カラフルポンチ	牛乳・牛肉・豚肉 石川県産大豆ミートミンチ パルメザンチーズ ロースハム・シーチキン 豆腐・かに風味かまぼこ わかめ・卵	スパゲッティ・サラダ油 じゃがいも・上白糖 マヨネーズ・カリフラワー・ごま ごま油・かたくり粉 国産ぶどうゼリー・Fe織 青森県産りんごゼリー・C織Fe	にんにく・玉ねぎ・にんじん 乾しいたけ・青じそ・レタス きゅうり・ブロッコリー・キャベツ パイン缶詰・みかん缶	エネルギー(kcal) 769 たんぱく質(g) 32 脂質(g) 29.6 食物繊維(g) 10.3 食塩相当量(g) 3.7
27	月	ご飯(特別栽培米) ケンザッキーチキン(白山市) 野菜のごま和え とろとろなめこ汁	牛乳・鶏肉 石川県産大豆使用豆腐Fe わかめ・みそ	精白米・かたくり粉 サラダ油・上白糖・ごま さといも	しょうが・もやし・小松菜・なめこ	エネルギー(kcal) 614 たんぱく質(g) 28.5 脂質(g) 17.5 食物繊維(g) 4.4 食塩相当量(g) 2
28	火	(明治の学校給食) セルフおにぎり(わかめ) 焼き魚(さけ) 浅漬け風 具だくさんみそ汁	牛乳・わかめ・しろさけ 豚肉・国産油揚げ・みそ	精白米・白麹漬の素・ごま じゃがいも	キャベツ・大根・きゅうり にんじん・しょうが・白菜 ほうれん草・ごぼう	エネルギー(kcal) 638 たんぱく質(g) 34.4 脂質(g) 16.3 食物繊維(g) 7.3 食塩相当量(g) 3.1
29	水	(大正の学校給食) 五色ごはん 肉入りきんぴらごぼう 栄養みそ汁(すいとん汁)	牛乳・国産油揚げ・豚肉 鶏肉・みそ	精白米・さといも・上白糖 こんにゃく・サラダ油・ごま かたくり粉 ごま油・薄力粉 石川県産米粉	にんじん・小松菜・ごぼう 乾しいたけ・しょうが・白菜・ねぎ	エネルギー(kcal) 704 たんぱく質(g) 28.3 脂質(g) 20.6 食物繊維(g) 7.2 食塩相当量(g) 3.1
30	木	ご飯(特別栽培米) 能登ガスエビと大豆のごまからめ れんこんサラダ とり野菜汁	牛乳・石川県産大豆 能登産ガスエビ唐揚げ チーズ・豚肉・みそ	精白米・さつまいも 石川県産米粉・かたくり粉 揚げ油・上白糖・ごま サラダ油・ごま油	小松菜・キャベツ・れんこん コーン・白菜・しめじ・にんじん ねぎ・にんにく・しょうが	エネルギー(kcal) 725 たんぱく質(g) 28.7 脂質(g) 25.4 食物繊維(g) 6.5 食塩相当量(g) 2.1
31	金	図書コラボ給食(ハリーポッター) パン ポークチョップ フレンチフライ バター煮の豆 アルファベットスープ	牛乳・豚肉・鶏肉	ミルクロール・サラダ油 じゃがいも・揚げ油 バター アルファベットマカロニ	にんにく・玉ねぎ・エリンギ グリーンピース・コーン・かぶ実 かぶ葉・にんじん・セロリ	エネルギー(kcal) 716 たんぱく質(g) 34.6 脂質(g) 24.1 食物繊維(g) 8.5 食塩相当量(g) 3.4

* 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