

給食献立表

令和7年2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
3	月	節分献立: 手巻き寿司(焼肉・きゅうり・スライスチーズ) 節分汁	牛乳・豚肉・のり スライスチーズFeCa 打ち豆・みそ	精白米・上白糖・ごま油 ごま・かたくり粉・さといも こんにゃく	玉ねぎ・きゅうり・大根・にんじん ごぼう・ねぎ	エネルギー(kcal) 696 たんぱく質(g) 32.9 脂質(g) 19.5 食物繊維(g) 7.2 食塩相当量(g) 3.2
4	火	ご飯 とんてき(三重県) せんキャベツ じゃが芋の照焼 のりのすまし汁	牛乳・豚肉・青のり粉・豆腐 のり	精白米・かたくり粉 サラダ油・じゃがいも 上白糖 マヨネーズカロリーーフ	玉ねぎ・しょうが・にんにく キャベツ・にんじん・えのきたけ ほうれん草	エネルギー(kcal) 662 たんぱく質(g) 30.9 脂質(g) 16.4 食物繊維(g) 9.5 食塩相当量(g) 2.3
5	水	ソース焼きそば わかめのサラダ フルーツヨーグルト	牛乳・豚肉・かまぼこ わかめ・ヨーグルト	焼きそば用中華麺 サラダ油・ごま油・上白糖	キャベツ・もやし・にんじん 玉ねぎ・ねぎ・ピーマン・きゅうり バナナ・黄桃	エネルギー(kcal) 736 たんぱく質(g) 31 脂質(g) 25.6 食物繊維(g) 5.2 食塩相当量(g) 3.7
6	木	ご飯 ねぎ焼き れんこんの金平 豆腐のみそ汁	牛乳・牛肉・卵 石川産大豆使用豆腐Fe みそ	精白米・薄力粉・ごま油 サラダ油・上白糖・ごま こんにゃく	ねぎ・れんこん にんじん・枝豆・大根 えのきたけ	エネルギー(kcal) 730 たんぱく質(g) 27.7 脂質(g) 25.2 食物繊維(g) 5.6 食塩相当量(g) 2.4
7	金	フランス献立 ビスキュイパン ブイヤベース キャロットラペ	牛乳・卵・たら・紫いか えび	ミルクロール・薄力粉 アーモンド粉・上白糖 バター・じゃがいも サラダ油	玉ねぎ・にんにく・トマト にんじん・レーズン	エネルギー(kcal) 776 たんぱく質(g) 31.8 脂質(g) 31 食物繊維(g) 9.1 食塩相当量(g) 2.8
10	月	ご飯 オムレツ野菜あんかけ 揚げない大学いも(リクエスト) 手作り鶏団子鍋	牛乳・オムレツCa・かまぼこ 鶏肉	精白米・上白糖・かたくり粉 さつまいも・サラダ油・ごま	しょうが・ねぎ・ブロッコリー 玉ねぎ・白菜・にんじん 乾しいたけ・しめじ	エネルギー(kcal) 786 たんぱく質(g) 27.2 脂質(g) 25.9 食物繊維(g) 4.6 食塩相当量(g) 2.4
12	水	ご飯 すき焼き風煮 白菜の甘酢和え 根菜のみそ汁	牛乳・牛肉・豆腐・昆布 白みそ・みそ	精白米・こんにゃく・上白糖 ごま油・さといも	玉ねぎ・にんじん・ねぎ えのきたけ・白菜・大根・ごぼう	エネルギー(kcal) 669 たんぱく質(g) 27.2 脂質(g) 21 食物繊維(g) 7.8 食塩相当量(g) 2.5
14	金	パン さけのバター醤油ソース ゆで野菜 こうばしあえ トマトスープ チョコプリン	牛乳・しろさけ・シーチキン 鶏肉・白いんげん豆	ミルクロール・薄力粉 バター・サラダ油・上白糖 チョコプリンFeCa織	ブロッコリー・コーン・もやし にんじん・きゅうり・にんにく 玉ねぎ・枝豆・トマト	エネルギー(kcal) 735 たんぱく質(g) 37.7 脂質(g) 28.2 食物繊維(g) 9.5 食塩相当量(g) 3.1
17	月	こぎつねごはん 魚のレモンだれ 小松菜ナムル なめこ汁	牛乳・国産油揚げ・鶏肉 ふくらぎ・豆腐・わかめ みそ	精白米・上白糖・かたくり粉 サラダ油・ごま油・ごま	玉ねぎ・にんじん・ねぎ・枝豆 レモン果汁・小松菜・もやし なめこ	エネルギー(kcal) 743 たんぱく質(g) 37.2 脂質(g) 26.8 食物繊維(g) 4.5 食塩相当量(g) 3.3
18	火	わかめご飯 具だくさんオムレツ ひじきの中華ソテー 白菜のスープ	牛乳・わかめ・豚肉・卵 チーズ・芽ひじき・豆腐	精白米・サラダ油・上白糖 こんにゃく・ごま油	かぼちゃ・いんげん・しめじ にんじん・たけのこ・ピーマン しょうが・にんにく・白菜	エネルギー(kcal) 649 たんぱく質(g) 29.1 脂質(g) 21.6 食物繊維(g) 5.7 食塩相当量(g) 3.2
19	水	あんかけうどん 小松菜かき揚げ ごぼうのゴマサラダ	牛乳・かまぼこ・鶏肉 国産油揚げ・昆布 シーチキン	うどん・上白糖・かたくり粉 県産小松菜入野菜かき揚げCa	しょうが・玉ねぎ・ほうれん草 にんじん・乾しいたけ・ねぎ ごぼう・切干大根・きゅうり	エネルギー(kcal) 740 たんぱく質(g) 31.1 脂質(g) 25.8 食物繊維(g) 7.1 食塩相当量(g) 4.8
20	木	イタリア献立: ご飯 とり肉の香草パン粉焼き ほうれ ん草のソテー イタリアンサラダ ミネストローネ	牛乳・鶏肉 パルメザンチーズ・えび ベーコン	精白米・パン粉・サラダ油 上白糖・マカロニ	にんにく・ほうれん草 ブロッコリー・赤ピーマン キャベツ・トマト カリフラワー・玉ねぎ にんじん・セロリ	エネルギー(kcal) 646 たんぱく質(g) 31.5 脂質(g) 19.9 食物繊維(g) 4.9 食塩相当量(g) 1.9
21	金	パン 豚肉のマスタード風味煮 アーモンド和え きのこスープ	牛乳・豚肉	ミルクロール・じゃがいも 上白糖・バター・かたくり粉 アーモンド	にんじん・玉ねぎ・いんげん キャベツ・きゅうり・コーン・白菜 えのきたけ・しめじ	エネルギー(kcal) 652 たんぱく質(g) 31.9 脂質(g) 20.6 食物繊維(g) 12.1 食塩相当量(g) 3.4
25	火	オーストラリア献立: ご飯 フィッシュアンドチップス レモン グリーンサラダ パンプキンスー プ	牛乳・ホキ・ロースハム	精白米・かたくり粉 てんぷら粉・揚げ油 じゃがいも・サラダ油 上白糖・石川県産米粉	国産レモン・キャベツ ブロッコリー・きゅうり・にんじん かぼちゃ・玉ねぎ	エネルギー(kcal) 789 たんぱく質(g) 28.2 脂質(g) 23.8 食物繊維(g) 6.8 食塩相当量(g) 2.1
26	水	きのこポークカレー 大根ツナサラダ 果物	牛乳・豚肉・シーチキン	精白米・米粒麦・サラダ油 じゃがいも・石川県産米粉 上白糖・ごま油	しょうが・にんにく・玉ねぎ にんじん・しめじ・エリンギ・ トマト 大根・ほうれん草 果物	エネルギー(kcal) 760 たんぱく質(g) 28.1 脂質(g) 24.6 食物繊維(g) 10.3 食塩相当量(g) 2.7
27	木	ご飯 ユーリンチー 切干大根とツナの煮物 青梗菜スープ	牛乳・鶏肉・シーチキン 国産油揚げ・かつお節 豆腐	精白米・かたくり粉 サラダ油・上白糖・ごま油	ねぎ・切干大根・にんじん チンゲンサイ・えのきたけ	エネルギー(kcal) 663 たんぱく質(g) 31 脂質(g) 19.3 食物繊維(g) 4.1 食塩相当量(g) 2.6
28	金	セルフバーガー(パン・ハンバー グ・チーズ) 春キャベツのレモンサラダ 高野豆腐とたっぷり野菜のスープ	牛乳・スライスチーズFeCa ロースハム・高野豆腐 ベーコン	ミルクロール 国産豆腐ハンバーグFeCa 上白糖・サラダ油	春キャベツ・にんじん・きゅうり レモン果汁・ブロッコリー・しめじ 大根・しょうが	エネルギー(kcal) 669 たんぱく質(g) 31.2 脂質(g) 27 食物繊維(g) 6.3 食塩相当量(g) 3.8

* 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