

給食献立表

令和7年3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	ツナちらし寿司 ごまあえ 菜の花のすまし汁 三色花ゼリー	牛乳・高野豆腐 シーチキン・卵・のり 豆腐	精白米・上白糖 こんにゃく サラダ油・ねりごま 三色花ゼリーFeCaC	にんじん・乾しいたけ 枝豆・ほうれん草・もやし えのきたけ・菜の花 みつば	エネルギー(kcal) 748 たんぱく質(g) 31 脂質(g) 26.1 食物繊維(g) 6.1 食塩相当量(g) 3.3
4	火	えびピラフ 蒸しウインナー 卵とレタスのスープ フルーツポンチ	牛乳・えび うす味フランクFeCa 卵	精白米・サラダ油 バター・かたくり粉 上白糖	玉ねぎ・にんじん いんげん・乾しいたけ レタス・バナナ・黄桃 みかん缶	エネルギー(kcal) 714 たんぱく質(g) 27.1 脂質(g) 23.3 食物繊維(g) 3.3 食塩相当量(g) 2.7
5	水	ご飯 蓮蒸し(卒業生リクエスト) きんぴらごぼう 根菜のみそ汁	牛乳・たら・えび 豚肉・鶏肉・みそ	精白米・かたくり粉 こんにゃく ごま油・上白糖	れんこん・ごぼう にんじん・ほうれん草 大根	エネルギー(kcal) 624 たんぱく質(g) 33.3 脂質(g) 13.1 食物繊維(g) 5.3 食塩相当量(g) 2.5
6	木	卒業お祝い献立 赤飯 ピリ辛からあげ(卒業生リクエスト) 煮物 紅白のすまし汁 お祝いデザート	牛乳・鶏肉・豆腐 あられふかし紅	α化米赤飯 かたくり粉・サラダ油 上白糖 イチゴのお祝いケーキFeCa	しょうが・ブロッコリー 大根・にんじん 乾しいたけ・菜の花 えのきたけ	エネルギー(kcal) 714 たんぱく質(g) 32.6 脂質(g) 19.7 食物繊維(g) 6.1 食塩相当量(g) 2.8
10	月	ご飯 千草焼き れんこんサラダ 打ち豆汁	牛乳・卵・鶏肉 かまぼこ・打ち豆 みそ	精白米・上白糖 ねりごま マヨネーズカロリー-half	しょうが・キャベツ にんじん・グリーンピース 乾しいたけ・れんこん きゅうり・コーン・枝豆 大根・ごぼう・ねぎ	エネルギー(kcal) 679 たんぱく質(g) 29.5 脂質(g) 22.3 食物繊維(g) 6.5 食塩相当量(g) 2.1
11	火	ひじきごはん 魚の西京焼き(さわら) 付)青菜お浸し めった汁(石川)	牛乳・鶏肉 国産油揚げ 芽ひじき・さわら 白みそ・みそ・豚肉	精白米・サラダ油 上白糖・さつまいも こんにゃく	にんじん・枝豆・小松菜 しょうが・大根・ねぎ	エネルギー(kcal) 731 たんぱく質(g) 36.9 脂質(g) 24.2 食物繊維(g) 5.2 食塩相当量(g) 3
12	水	和風シーフードスパゲティ ひじき入りポテトサラダ トマトのスープ 果物	牛乳・紫いか・えび ベーコン・のり ロースハム 芽ひじき・鶏肉 白いんげん豆	スパゲッティ サラダ油 じゃがいも マヨネーズカロリー-half	玉ねぎ・にんじん・しめじ にんにく・いんげん きゅうり・セロリ・トマト 季節の果物	エネルギー(kcal) 699 たんぱく質(g) 34.5 脂質(g) 24.4 食物繊維(g) 14.5 食塩相当量(g) 3
13	木	ご飯 焼きメンチカツ こんぶ和え 白菜のみそ汁	牛乳・牛肉・豚肉 鶏肉・芽ひじき・卵 昆布・かつおぶし 豆腐・みそ	精白米・サラダ油 パン粉・ごま 上白糖	玉ねぎ・キャベツ・もやし にんじん・白菜 ほうれん草	エネルギー(kcal) 709 たんぱく質(g) 31.9 脂質(g) 24.5 食物繊維(g) 5.3 食塩相当量(g) 2.4
14	金	パン 肉のごまパン粉焼き 人参甘煮 ペペロンチーノ風(リクエスト) ほうれんそうスープ	牛乳・鶏肉 青のり粉・ベーコン うす味フランクFeCa 豆腐	ミルクロール マヨネーズカロリー-half パン粉・ごま サラダ油・上白糖 マカロニ・オリーブ油	にんじん・キャベツ いんげん・にんにく 玉ねぎ・えのきたけ コーン・ほうれん草	エネルギー(kcal) 734 たんぱく質(g) 38.5 脂質(g) 27.8 食物繊維(g) 7.1 食塩相当量(g) 3.2
17	月	ご飯 春キャベツの回鍋肉 バンサンスー ワンタンスープ	牛乳・豚肉・赤みそ 卵・ロースハム 芽ひじき 肉入わんたん	精白米・サラダ油 上白糖・はるさめ ごま油・ごま	春キャベツ・玉ねぎ ピーマン・にんじん・ねぎ しょうが・にんにく きゅうり・ほうれん草 もやし・にら	エネルギー(kcal) 690 たんぱく質(g) 29.6 脂質(g) 19.7 食物繊維(g) 4.7 食塩相当量(g) 3.3
18	火	キーマカレー ブロッコリーサラダ デザート	牛乳・牛肉・豚肉 石川県産大豆ミートミンチ ロースハム	精白米・米粒麦 サラダ油・上白糖 ぶどうゼリーFeC織	しょうが・にんにく・トマト 玉ねぎ・にんじん・セロリ 赤ピーマン・ブロッコリー もやし・コーン	エネルギー(kcal) 835 たんぱく質(g) 27.5 脂質(g) 29 食物繊維(g) 13.4 食塩相当量(g) 2.8
19	水	学校給食甲子園優勝献立(明和特支) 米粒麦いりご飯 たらのアクアパッツァ いしるドレッシングの堅豆腐サラダ 加賀れんこんと源助大根のスープ煮 ミルクゼリーりんごソースかけ	牛乳・たら あさり かた豆腐 うす味フランクFeCa	精白米・米粒麦 オリーブ油・上白糖 りんごジャム	玉ねぎ・にんにく ミニトマト・ブロッコリー キャベツ・にんじん きゅうり・レモン果汁 れんこん・大根 ほうれん草	エネルギー(kcal) 709 たんぱく質(g) 33.9 脂質(g) 18.3 食物繊維(g) 5.1 食塩相当量(g) 2.4
21	金	パン マカロニグラタン りんごドレッシングのサラダ ジュリエンスープ	牛乳・鶏肉・チーズ わかめ	ミルクロール マカロニ・サラダ油 バター・石川県産米粉 パン粉・上白糖 じゃがいも	にんじん・玉ねぎ・しめじ ブロッコリー・キャベツ 赤ピーマン・もやし きゅうり・りんご・セロリ	エネルギー(kcal) 710 たんぱく質(g) 32 脂質(g) 24.1 食物繊維(g) 8.3 食塩相当量(g) 3.7

*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