

給食献立表

令和7年4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
9	水	赤飯 お花型ハンバーグ スパゲッティサラダ 紅白のすまし汁 お祝いデザート	牛乳 うす味花型ハンバーグ ロースハム あられふかし紅 豆腐	α化米赤飯・精白米 スパゲッティ マヨネーズカロリー-half 上白糖 お祝いちごゼリー	キャベツ・きゅうり にんじん・ほうれん草 えのきたけ	エネルギー(kcal) 701 たんぱく質(g) 27.4 脂質(g) 17.9 食物繊維(g) 7 食塩相当量(g) 3
10	木	ご飯 ミートローフ 粉ふきいも グリーンサラダ ふわふわスープ	牛乳・牛肉・豚肉 鶏肉・芽ひじき・卵 パルメザンチーズ	精白米・サラダ油 パン粉・じゃがいも 上白糖	たまねぎ・ミックスベジタブル キャベツ・ブロッコリー きゅうり	エネルギー(kcal) 748 たんぱく質(g) 32.3 脂質(g) 24.9 食物繊維(g) 10 食塩相当量(g) 2.3
11	金	パン ポテトミートグラタン(ムサカ・ギリ シャ) 切干大根としらすのサラダ 野菜スープ	牛乳・豚肉 石川県産大豆ミートミンチ チーズ しらす干し	ミルクロール じゃがいも サラダ油 石川県産米粉 パン粉・上白糖	にんにく・たまねぎ・なす 赤ピーマン・トマト 切干大根・きゅうり にんじん・キャベツ ほうれん草・しめじ	エネルギー(kcal) 719 たんぱく質(g) 34.3 脂質(g) 24.2 食物繊維(g) 9.1 食塩相当量(g) 3.6
14	月	ご飯 魚の石垣焼き(さば) 人参甘煮 ひじき和え 煮物	牛乳・さば 鉄っ子ひじきFe 鶏肉	精白米・ごま 上白糖・サラダ油 こんにゃく	しょうが・にんじん ほうれん草・もやし・大根 ごぼう・グリーンピース	エネルギー(kcal) 688 たんぱく質(g) 32.5 脂質(g) 23.3 食物繊維(g) 6.4 食塩相当量(g) 2.4
15	火	わかめご飯 とり肉のアーモンドからめ じゃが芋のみそ汁 いちご入りフルーツヨーグルト	牛乳・わかめ・鶏肉 国産油揚げ・みそ プレーンヨーグルト	精白米・サラダ油 かたくり粉・薄力粉 上白糖・バター アーモンド じゃがいも	ブロッコリー・ほうれん草 にんじん・ねぎ・バナナ 黄桃・いちご	エネルギー(kcal) 719 たんぱく質(g) 33 脂質(g) 21.1 食物繊維(g) 6.3 食塩相当量(g) 2.6
16	水	カレーライス カラフルサラダ 果物(バナナ)	牛乳・豚肉	精白米・米粒麦 サラダ油 じゃがいも 石川県産米粉 上白糖	しょうが・にんにく たまねぎ・にんじん トマト・グリーンピース キャベツ・きゅうり 赤ピーマン・コーン	エネルギー(kcal) 760 たんぱく質(g) 28 脂質(g) 21.1 食物繊維(g) 11.9 食塩相当量(g) 2.5
17	木	麦ごはん 厚揚げのチキン南蛮風 わかめサラダ 沢煮椀	牛乳・厚揚げ・卵 かまぼこ・わかめ 豚肉・国産油揚げ	精白米・米粒麦 かたくり粉・サラダ油 上白糖 マヨネーズカロリー-half ごま油	たまねぎ・キャベツ きゅうり・にんじん・ごぼう 乾しいたけ・いんげん ねぎ	エネルギー(kcal) 726 たんぱく質(g) 31.2 脂質(g) 28.8 食物繊維(g) 4.7 食塩相当量(g) 3.1
18	金	パン コーンチャウダー 野菜サラダ オレンジゼリー	牛乳・鶏肉 ベーコン	ミルクロール じゃがいも サラダ油 石川県産米粉 バター・上白糖	たまねぎ・にんじん しめじ・コーン ブロッコリー・キャベツ きゅうり・レーズン オレンジジュース	エネルギー(kcal) 719 たんぱく質(g) 29.9 脂質(g) 22.4 食物繊維(g) 9 食塩相当量(g) 2.5
21	月	ご飯 豆腐の肉みそかけ きんぴらごぼう キャベツのみそ汁	牛乳・豆腐・鶏肉 みそ・赤みそ・豚肉	精白米・サラダ油 薄力粉・上白糖 かたくり粉 こんにゃく・ごま油	たまねぎ・しょうが・ねぎ ごぼう・にんじん キャベツ	エネルギー(kcal) 721 たんぱく質(g) 33 脂質(g) 24 食物繊維(g) 6.3 食塩相当量(g) 2.4
22	火	たけのこ混ぜご飯 メンチカツ 付)アーモンド和え 肉じゃが	牛乳・鶏肉 国産油揚げ 国産鶏豚メンチカツCaFe織 豚肉	精白米・アーモンド じゃがいも サラダ油・上白糖 こんにゃく	たけのこ・にんじん もやし・たまねぎ グリーンピース	エネルギー(kcal) 711 たんぱく質(g) 33 脂質(g) 24 食物繊維(g) 9.6 食塩相当量(g) 2.8
23	水	春野菜のペペロンチーノ風 チリポテト ミネストローネ	牛乳・ベーコン 鶏肉・ロースハム	スパゲッティ オリーブ油 サラダ油・バター じゃがいも	キャベツ・たまねぎ たけのこ・にんにく スナックえんどう にんじん・セロリ・トマト	エネルギー(kcal) 711 たんぱく質(g) 32 脂質(g) 26.7 食物繊維(g) 8.5 食塩相当量(g) 3.1
24	木	ご飯 さわらの野菜あんかけ ごま風味サラダ みそチゲ風スープ	牛乳・さわら かまぼこ・豚肉 豆腐・みそ	精白米・かたくり粉 サラダ油・上白糖 ごま油	乾しいたけ・たまねぎ 赤ピーマン・ピーマン キャベツ・もやし にんじん・きゅうり しょうが・白菜・にら	エネルギー(kcal) 714 たんぱく質(g) 32 脂質(g) 24.4 食物繊維(g) 4 食塩相当量(g) 2.6
25	金	ツナピザトースト 鶏肉とひじきのサラダ 高野豆腐とたっぷり野菜のスー プ	牛乳・シーチキン チーズ・鶏肉 芽ひじき・みそ 高野豆腐・ベーコン	ミルクロール マヨネーズカロリー-half じゃがいも	たまねぎ・赤ピーマン ミックスベジタブル ブロッコリー・しめじ 大根・しょうが	エネルギー(kcal) 709 たんぱく質(g) 33.7 脂質(g) 30.4 食物繊維(g) 9.5 食塩相当量(g) 3.2
26	土	ご飯 治部煮(石川) (新)車麩の酢の物 さつまいものみそ汁(石川)	牛乳・鶏肉 国産油揚げ・みそ	精白米・薄力粉 生すだれ麩・上白糖 車麩・ごま さつまいも	にんじん・乾しいたけ ほうれん草・きゅうり もやし・白菜・ねぎ	エネルギー(kcal) 678 たんぱく質(g) 33.1 脂質(g) 16 食物繊維(g) 5.1 食塩相当量(g) 2.6

* 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