

# 給食献立表

令和7年5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
1	木	ご飯 具だくさん卵焼き ゆで野菜 江戸っ子煮 ふかしのみそ汁	牛乳・鶏肉・卵 石川県産大豆・昆布 あられふかし白・みそ	精白米・じゃがいも サラダ油・上白糖	キャベツ・赤ピーマン グリーンピース・乾しいたけ ブロッコリー・れんこん・にんじん たまねぎ・チンゲンサイ・しめじ	エネルギー(kcal) 717 たんぱく質(g) 33.3 脂質(g) 23.6 食物繊維(g) 7.4 食塩相当量(g) 2.5
2	金	パン うま塩肉じゃが アーモンド和え いちご	牛乳・豚肉	ミルクロール・じゃがいも ごま油・上白糖・アーモンド	にんじん・たまねぎ ねぎ・キャベツ ほうれん草・コーン いちご	エネルギー(kcal) 644 たんぱく質(g) 30.1 脂質(g) 21.1 食物繊維(g) 12 食塩相当量(g) 3.2
7	水	スパゲッティ・ミートソース シーチキンサラダ たけのこのおかか煮	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 まぐろ油漬け・芽ひじき	スパゲッティ・オリーブ油 サラダ油・上白糖	たまねぎ・にんじん セロリ・エリンギ・グリーンピース キャベツ・枝豆 コーン・たけのこ	エネルギー(kcal) 702 たんぱく質(g) 32 脂質(g) 26.3 食物繊維(g) 11.1 食塩相当量(g) 2.7
8	木	ご飯 筑前煮 ゆかり和え かぼちゃスープ	牛乳・鶏肉・ちくわ	精白米・サラダ油・上白糖 石川県産米粉	れんこん・ごぼう・にんじん たけのこ・乾しいたけ もやし・きゅうり・かぼちゃ たまねぎ・いんげん	エネルギー(kcal) 647 たんぱく質(g) 28.1 脂質(g) 14.9 食物繊維(g) 7 食塩相当量(g) 2.4
9	金	ドライカレートースト ごぼうのカミカミサラダ ポトフ風	牛乳・豚肉 石川県産大豆ミートミンチ 芽ひじき・シーチキン ウインナー	ミルクロール・サラダ油 マヨネーズカロリーハーフ 上白糖・ごま・じゃがいも	たまねぎ・セロリ ごぼう・きゅうり・にんじん しめじ・キャベツ・いんげん	エネルギー(kcal) 707 たんぱく質(g) 31.7 脂質(g) 28.6 食物繊維(g) 13.3 食塩相当量(g) 3.4
12	月	ご飯 大豆入りミートローフ 茄子のトマト煮 ブロッコリーとエビのサ ラダ ペイザンヌスープ	牛乳・牛肉豚肉・大豆 芽ひじき・卵・えび ロースハム	精白米・サラダ油・パン粉 じゃがいも	たまねぎ・なす・ピーマン ブロッコリー・コーン・キャベツ にんじん・セロリ	エネルギー(kcal) 721 たんぱく質(g) 30.7 脂質(g) 24.7 食物繊維(g) 9 食塩相当量(g) 2.4
13	火	キムタクごはん 切干大根としらすのサラダ 中華風コーンスープ	牛乳・豚肉・ベーコン・卵	精白米・米粒麦・ごま油 上白糖・サラダ油 かたくり粉	白菜キムチ・国産つぼ漬 切干大根・きゅうり・にんじん コーン・たまねぎ	エネルギー(kcal) 729 たんぱく質(g) 28 脂質(g) 23.6 食物繊維(g) 7.8 食塩相当量(g) 3.1
14	水	カレーライス サワーキャベツ フルーツポンチ	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 山形産さくらんぼセリ・Fe織	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・レーズン バナナ・フルーツミックス缶	エネルギー(kcal) 807 たんぱく質(g) 25 脂質(g) 23.5 食物繊維(g) 12.2 食塩相当量(g) 2.6
15	木	ご飯 魚の石垣焼き(さば) 付)里芋の梅肉和え ひじきの煮物 すまし汁	牛乳・さば・さつまあげ 芽ひじき・豆腐	精白米・ごま・さといも 上白糖	梅干し・いんげん・大根 にんじん・しめじ	エネルギー(kcal) 654 たんぱく質(g) 31.2 脂質(g) 21.7 食物繊維(g) 8 食塩相当量(g) 2.8
16	金	パン スペニッシュオムレツ のりマヨサラダ にらともやしのスープ	牛乳・うす味フランクFeCa 卵・焼きのり1帖	ミルクロール・じゃがいも サラダ油・オリーブ油 上白糖 マヨネーズカロリーハーフ はるさめ・ごま	たまねぎ・にんじん キャベツ・しめじ・もやし ほうれん草・にら	エネルギー(kcal) 677 たんぱく質(g) 27.6 脂質(g) 26.2 食物繊維(g) 7.1 食塩相当量(g) 3.4
20	火	ジャンバラヤ チョップドサラダ コーンチャウダー	牛乳・鶏肉・えび・ベーコン ロースハム	精白米・バター・サラダ油 上白糖・じゃがいも 石川県産米粉	たまねぎ・セロリ・コーン ピーマン・キャベツ・きゅうり 赤ピーマン・にんじん ブロッコリー	エネルギー(kcal) 686 たんぱく質(g) 29.4 脂質(g) 20.9 食物繊維(g) 6.4 食塩相当量(g) 2.8
21	水	ご飯 八宝菜 わかめサラダ フルーツきんとん	牛乳・豚肉・えび・紫いか わかめ・チーズ	精白米・ごま油・かたくり粉 上白糖・さつまいも・バター	白菜・たまねぎ・にんじん たけのこ・乾しいたけ チンゲンサイ・キャベツ コーン・りんご・レーズン きゅうり	エネルギー(kcal) 753 たんぱく質(g) 30.1 脂質(g) 21.4 食物繊維(g) 6.3 食塩相当量(g) 2.5
22	木	ご飯 揚げ高野豆腐入り煮物 青菜としらすのお浸し 豆乳ごまみそ汁	牛乳・高野豆腐・鶏肉 豆腐・みそ・豆乳	精白米・かたくり粉 じゃがいも・上白糖・ごま	にんじん・たまねぎ・しめじ いんげん・白菜・小松菜 乾しいたけ・ほうれん草 大根	エネルギー(kcal) 693 たんぱく質(g) 29.6 脂質(g) 21.2 食物繊維(g) 11.1 食塩相当量(g) 2.9
23	金	パン カフルチキンピカタ ゆで野菜 マカロニのペパロニチー ノ 風 かぼちゃのコンソメスープ	牛乳・鶏肉・卵 パルメザンチーズ・ベーコン	ミルクロール・薄力粉 マカロニ・オリーブ油 石川県産米粉	赤ピーマン・ブロッコリー キャベツ・いんげん・にんにく かぼちゃ・たまねぎ	エネルギー(kcal) 719 たんぱく質(g) 37.3 脂質(g) 23.5 食物繊維(g) 6.9 食塩相当量(g) 3.1
26	月	ご飯 さばの味噌煮 小松菜のチーズサラダ 玉ねぎのみそ汁	牛乳・さば・みそ・赤みそ チーズ・豆腐・わかめ	精白米・上白糖・サラダ油	ねぎ・キャベツ・小松菜 たまねぎ・にんじん	エネルギー(kcal) 680 たんぱく質(g) 32.4 脂質(g) 24.4 食物繊維(g) 3.5 食塩相当量(g) 2.7
27	火	親子丼 チョレギサラダ なすの揚げだし	牛乳・鶏肉・卵・わかめ のり	精白米・米粒麦・上白糖 かたくり粉・ごま油・ごま	たまねぎ・にんじん グリーンピース・キャベツ きゅうり・なす・ねぎ 小松菜	エネルギー(kcal) 715 たんぱく質(g) 28.9 脂質(g) 20.4 食物繊維(g) 6.8 食塩相当量(g) 2.5
28	水	カレーうどん ほうれん草のお浸し お麩ラスク	牛乳・豚肉・昆布・錦糸卵	うどん・かたくり粉・バター おつゆ麩・上白糖	たまねぎ・ねぎ・しめじ ほうれん草・もやし にんじん	エネルギー(kcal) 652 たんぱく質(g) 28.4 脂質(g) 22 食物繊維(g) 5.9 食塩相当量(g) 3.9
29	木	ご飯 チキン南蛮 人参甘煮 ごま酢和え じゃがいもの味噌汁	牛乳・鶏肉・卵・薄揚げ みそ	精白米・上白糖・薄力粉 かたくり粉 マヨネーズカロリーハーフ・ごま じゃがいも	国産ラッキョウ甘酢漬・にんじん 小松菜・もやし・たまねぎ ほうれん草	エネルギー(kcal) 774 たんぱく質(g) 37.5 脂質(g) 26.9 食物繊維(g) 7 食塩相当量(g) 2.9
30	金	ガーリックトースト ミネストローネ 野菜サラダ	牛乳・鶏肉 うす味フランクFeCa	ミルクロール・バター オリーブ油・サラダ油 上白糖・マカロニ	たまねぎ・なす・セロリ ズッキーニ・かぼちゃ きゅうり・ブロッコリー キャベツ・にんじん	エネルギー(kcal) 701 たんぱく質(g) 30.9 脂質(g) 27.3 食物繊維(g) 7 食塩相当量(g) 2.7

\* 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