

給食献立表

令和7年6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
2	月	ご飯 擬製豆腐 (嚙)茎わかめの炒め物 (嚙)イカのカレー煮	牛乳・豆腐 鶏肉・卵・豚肉 茎わかめ・イカボール	精白米・サラダ油 ごま・ごま油 上白糖	たまねぎ・グリーンピース 乾しいたけ・にんじん・ごぼう 大根・ブロッコリー	エネルギー(kcal) 733 たんぱく質(g) 35 脂質(g) 27 食物繊維(g) 6.7 食塩相当量(g) 2.5
3	火	カレーピラフ (嚙)コーンと大豆のメンチカツ ピーマン炒め わかめスープ	牛乳・鶏肉・ベーコン 豆腐 わかめ	精白米・サラダ油・バター はるさめ	ミックスベジタブル・しめじ・たまねぎ もやし・ピーマン・黄ピーマン 赤ピーマン・にんじん	エネルギー(kcal) 713 たんぱく質(g) 30.5 脂質(g) 24.7 食物繊維(g) 6.7 食塩相当量(g) 3.1
4	水	かやくうどん (嚙)きびなごかりフライ つば漬け和え フルーツ杏仁豆腐	牛乳・かまぼこ 鶏肉・国産油揚げ 昆布	うどん・上白糖 きびなごかりフライ サラダ油 やわらか杏仁豆腐FeCa	しょうが・たまねぎ・ほうれん草 にんじん・乾しいたけ・ねぎ 小松菜・キャベツ・国産つば漬 みかん缶・バナナ	エネルギー(kcal) 668 たんぱく質(g) 33.7 脂質(g) 19.3 食物繊維(g) 5.8 食塩相当量(g) 3.7
5	木	ご飯 具だくさんオムレツ ごぼうチップス 豆腐のとろみ汁 加賀つるまめのツナサラダ	牛乳・豚肉・卵・チーズ 芽ひじき・シーチキン 石川県産大豆使用豆腐 かまぼこ・わかめ	精白米・サラダ油・揚げ油 ごま・上白糖・かたくり粉	かぼちゃ・いんげん・しめじ ごぼう・加賀つるまめ・キャベツ コーン・白菜・にんじん	エネルギー(kcal) 711 たんぱく質(g) 32.9 脂質(g) 24.2 食物繊維(g) 6.6 食塩相当量(g) 2.5
6	金	ピザトースト にんじんサラダ(レーズン入り) みかん入りミルクゼリー	牛乳・まぐろ油漬け チーズ	ミルクロール マヨネーズ加里-half 上白糖	たまねぎ・ピーマン・キャベツ にんじん・きゅうり・レーズン みかん缶	エネルギー(kcal) 691 たんぱく質(g) 28.1 脂質(g) 27.7 食物繊維(g) 4.8 食塩相当量(g) 2.1
9	月	ご飯 魚の西京焼き(しいら) そら豆(旬の食材) きんぴらごぼう かき玉汁	牛乳・しいら 薄揚げ・卵 白みそ・みそ	精白米・上白糖・サラダ油 ごま・ごま油・かたくり粉	そらまめ・ごぼう・にんじん ほうれん草・たまねぎ えのきたけ	エネルギー(kcal) 664 たんぱく質(g) 35.4 脂質(g) 18.6 食物繊維(g) 5.8 食塩相当量(g) 2.4
10	火	中島菜飯(石川) ソースカツ 織キャベツ 車麩と青菜の和え物 豆腐ともずくのみそ汁	牛乳・豚肉・卵 石川県産大豆使用豆腐 みそ・沖縄もずく	精白米・ごま・薄力粉 パン粉・揚げ油・上白糖 車麩	石川県産中島菜飯の素・キャベツ にんじん・小松菜・たまねぎ	エネルギー(kcal) 704 たんぱく質(g) 31.2 脂質(g) 22.3 食物繊維(g) 4.1 食塩相当量(g) 2.9
11	水	夏野菜カレーライス しらす入りサラダ 手作りオレンジゼリー	牛乳・鶏肉・石川県産大豆 わかめ	精白米・米粒麦・サラダ油 石川県産米粉・上白糖	しょうが・にんにく・たまねぎ かぼちゃ・なす・小松産トマト 枝豆・もやし・オレンジジュース	エネルギー(kcal) 739 たんぱく質(g) 27.5 脂質(g) 20 食物繊維(g) 8.8 食塩相当量(g) 2.9
12	木	ご飯 がんもと加賀つる豆の煮 物 金時草の酢の物 なすの味噌炒め(鍋しぎ)	牛乳・がんもどき 豚肉・赤みそ 鶏肉	精白米・上白糖・サラダ油	加賀つるまめ・にんじん 乾しいたけ・きゅうり・金時草 しょうが・なす・ピーマン 黄ピーマン	エネルギー(kcal) 654 たんぱく質(g) 30 脂質(g) 20.3 食物繊維(g) 5.8 食塩相当量(g) 2.3
13	金	パン かぼちゃ入りグラタン 切干大根とツナの甘酢和え 果物	牛乳・鶏肉・チーズ 芽ひじき・シーチキン	ミルクロール・サラダ油 バター・石川県産米粉 パン粉・上白糖・ごま	かぼちゃ・コーン・たまねぎ しめじ・切干大根・キャベツ ほうれん草・赤ピーマン・セロリ オレンジ	エネルギー(kcal) 690 たんぱく質(g) 30.5 脂質(g) 24.9 食物繊維(g) 7.9 食塩相当量(g) 2.3
16	月	ご飯 さばの竜田揚げ ゆで野菜 キャロットパ (フランス) なすそうめん汁	牛乳・国産さば竜田揚げ 鶏肉	精白米・揚げ油・くるみ 手延そうめん・ひやむぎ	ブロッコリー・キャベツ・にんじん 甘夏缶・レーズン・なす・しょうが グリーンピース	エネルギー(kcal) 696 たんぱく質(g) 30.5 脂質(g) 20.3 食物繊維(g) 5 食塩相当量(g) 1.6
17	火	麻婆丼 和風ポテトサラダ トマトかき玉スープ	牛乳・豆腐・豚肉 ロースハム・卵 赤みそ・みそ	精白米・米粒麦・サラダ油 上白糖・ごま油・かたくり粉 じゃがいも マヨネーズ加里-half	ねぎ・ピーマン・しょうが にんにく・ミックスベジタブル・きゅうり たまねぎ・にんじん・ほうれん草 トマト	エネルギー(kcal) 724 たんぱく質(g) 31.8 脂質(g) 24.8 食物繊維(g) 10.4 食塩相当量(g) 2.6
18	水	スパゲッティ・ナポリタン ブロッコリーとツナのサラダ バナナ	牛乳・豚肉 うす味フランクFeCa パルメザンチーズ シーチキン	スパゲッティ・サラダ油 上白糖	たまねぎ・にんじん マッシュルーム水煮・にんにく ピーマン・ブロッコリー・キャベツ コーン・バナナ	エネルギー(kcal) 712 たんぱく質(g) 31.2 脂質(g) 24.2 食物繊維(g) 9.3 食塩相当量(g) 2.9
19	木	ご飯 酢鶏 バンサンスー レタス入り中華スープ	牛乳・鶏肉・ロースハム 錦糸卵・わかめ・卵	精白米・サラダ油・薄力粉 上白糖・かたくり粉 はるさめ・ごま油・ごま	たまねぎ・たけのこ・にんじん 乾しいたけ・にんにく・ピーマン きゅうり・レタス	エネルギー(kcal) 697 たんぱく質(g) 29.9 脂質(g) 20.7 食物繊維(g) 3.5 食塩相当量(g) 2.9
20	金	焼きカレーパン キューブサラダ 手作りゼリー(ぶどう)	牛乳・豚肉 パルメザンチーズ ロースハム・チーズ	ミルクロール・かたくり粉 薄力粉・パン粉・サラダ油 オリーブ油・上白糖	たまねぎ・にんじん・セロリ にんにく・しょうが・きゅうり トマト・枝豆・コーン ぶどうジュース	エネルギー(kcal) 685 たんぱく質(g) 26.7 脂質(g) 24.5 食物繊維(g) 5.1 食塩相当量(g) 2.5
23	月	ご飯 ヤンニョムチキン(韓国) きのこソテー 豆とひじきのサラダ とうがんのくず煮	牛乳・鶏肉・赤みそ 4種豆ミックス・芽ひじき えび	精白米・かたくり粉 サラダ油・上白糖・ごま マヨネーズ加里-half	にんにく・しめじ・エリンギ 赤ピーマン・枝豆・キャベツ 小松菜・にんじん・冬瓜	エネルギー(kcal) 704 たんぱく質(g) 31.5 脂質(g) 20.1 食物繊維(g) 6.8 食塩相当量(g) 2.5
24	火	金時草のそぼろ寿司 大根サラダ きんぴらこんにゃく	牛乳・鶏肉・高野豆腐 ロースハム・卵	精白米・上白糖・サラダ油 マヨネーズ加里-half・ごま ごま油	金時草・大根・にんじん・きゅうり	エネルギー(kcal) 706 たんぱく質(g) 28.1 脂質(g) 28.1 食物繊維(g) 4.3 食塩相当量(g) 2.6
25	水	ご飯 肉のみそ漬け焼き 粉ふきいも もずく酢 高野豆腐のオイスター炒め	牛乳・鶏肉・白みそ・みそ 高野豆腐・さつまあげ 沖縄もずく	精白米・上白糖・じゃがいも サラダ油・かたくり粉・長芋	たまねぎ・ピーマン・にんじん しめじ・にんにく・きゅうり レモン果汁	エネルギー(kcal) 659 たんぱく質(g) 31.5 脂質(g) 16.6 食物繊維(g) 7.5 食塩相当量(g) 2.3
26	木	ご飯 魚の旨ダレソース 南瓜と切り昆布の煮物 中華風コーンスープ	牛乳・さば	精白米・薄力粉・上白糖 サラダ油・南瓜・ごま かたくり粉	しょうが・えのきたけ・ねぎ ごぼう・にんじん・ピーマン コーン・たまねぎ・いんげん 乾しいたけ	エネルギー(kcal) 685 たんぱく質(g) 27.9 脂質(g) 20.5 食物繊維(g) 7.9 食塩相当量(g) 2.4
27	金	パン チキンのトマト煮 こうばしあえ(焼肉用コシ入り)	牛乳・豚肉・シーチキン	ミルクロール・薄力粉 サラダ油・じゃがいも 上白糖	たまねぎ・ブロッコリー・トマト コーン・もやし・にんじん きゅうり	エネルギー(kcal) 700 たんぱく質(g) 31.6 脂質(g) 28.5 食物繊維(g) 8.2 食塩相当量(g) 2.8
30	月	ご飯 豚肉のアーモンドからめ じゃこ入りピーマンサラダ 梅にゅうめん	牛乳・豚肉・沖縄もずく 焼かまぼこ	精白米・サラダ油・薄力粉 上白糖・バター・アーモンド ごま油・そうめん	にんにく・もやし・ピーマン 赤ピーマン・にんじん えのきたけ・ねぎ	エネルギー(kcal) 638 たんぱく質(g) 30.6 脂質(g) 18.2 食物繊維(g) 3.6 食塩相当量(g) 2.4

*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