

令和7年7月 給食献立表

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	(その他の食品)	栄養量
1	火	わかめご飯 夏野菜の治部煮風 ちくわの磯辺揚げ 金時草の酢の物	牛乳・わかめ・鶏肉 ちくわ・青のり粉	精白米・ごま 薄力粉・上白糖 かたくり粉・揚げ油	なす・かぼちゃ 太きゅうり・しょうが きゅうり・金時草 えのきたけ	鰹の素・しょうゆ 食塩 みりん風調味料 穀物酢	エネルギー(kcal) 675 たんぱく質(g) 30.9 脂質(g) 16.6 食物繊維(g) 4.7 食塩相当量(g) 3.9
2	水	夏野菜のトマトスパゲティ コロコロサラダ(ピクルス風) すいか入りフルーツポンチ	牛乳・ベーコン・鶏肉 パルメザンチーズ	スパゲティ サラダ油 石川県産米粉 上白糖	たまねぎ・なす ズッキーニ・にんにく トマト・枝豆・大根 にんじん・きゅうり・セロリ コーン・バナナ パイン・石川産すいか	食塩・コンソメ こしょう・ケチャップ 穀物酢	エネルギー(kcal) 684 たんぱく質(g) 29.9 脂質(g) 21.8 食物繊維(g) 8 食塩相当量(g) 3.2
3	木	ご飯 鶏つくね 付) きゅうりのしそ和え 大根サラダ にらともやしの中華スープ	牛乳・鶏肉・卵 かつお ロースハム・わかめ	精白米・かたくり粉 サラダ油・上白糖 マヨネーズ加りハーフ ごま・はるさめ	たまねぎ・しょうが きゅうり・大根・にんじん もやし・にら	食塩・こしょう みりん風調味料 しょうゆ・料理酒・水 しそかつおふりかけFe 中華スープの素	エネルギー(kcal) 665 たんぱく質(g) 27.1 脂質(g) 22.7 食物繊維(g) 3.4 食塩相当量(g) 2.2
4	金	焼きピロシキ(ロシア) 中華サラダ きなこプリン	牛乳・豚肉・鶏肉 きな粉・あずき	ミルクロール はるさめ・サラダ油 上白糖・パン粉 ごま油	たまねぎ・にんじん にんにく・しょうが きゅうり・赤ピーマン もやし	ケチャップ ウスターソース 食塩・こしょう 料理酒・穀物酢 しょうゆ・水 パールアガー	エネルギー(kcal) 648 たんぱく質(g) 30.5 脂質(g) 21.8 食物繊維(g) 4.7 食塩相当量(g) 2.7
7	月	七タそうめん マセドアン(1cm角切)サラダ 野菜素揚げ 七タデザート(クレープ)	牛乳・鶏肉・錦糸卵 魚肉ソーセージ ダイ	そうめん・じゃがいも マヨネーズ加りハーフ 揚げ油 クレープ	オクラ・乾しいたけ かぼちゃ・きゅうり れんこん	穀物酢・水・鰹の素 料理酒 みりん風調味料 しょうゆ・食塩 こしょう	エネルギー(kcal) 711 たんぱく質(g) 30.8 脂質(g) 21.6 食物繊維(g) 4.8 食塩相当量(g) 5.3
8	火	ナシゴレン(インドネシア炒飯) 浅漬け風サラダ わかめスープ	牛乳・豚肉・桜えび いり卵・わかめ 豆腐	精白米・米粒麦 サラダ油・上白糖 ごま油	たまねぎ・きゅうり・白菜 大根・赤ピーマン にんじん・えのきたけ ねぎ・しょうが	ケチャップ チリソース・しょうゆ 食塩・こしょう 穀物酢・水 中華スープの素	エネルギー(kcal) 671 たんぱく質(g) 26.8 脂質(g) 23.3 食物繊維(g) 4.1 食塩相当量(g) 3.2
9	水	豆入キーマカレー ほうれん草とコーンのサラダ	牛乳・鶏肉 石川県産大豆 4種豆ミックス	精白米・米粒麦 サラダ油・上白糖	しょうが・にんにく たまねぎ・にんじん セロリ・野菜生活缶 ほうれん草・コーン キャベツ・きゅうり	料理酒・カレー粉 食塩・穀物酢 パ・モントカレー粉10.7% 胚芽入カレールウ ケチャップ クレイジーソルト・こしょう	エネルギー(kcal) 702 たんぱく質(g) 27.1 脂質(g) 22.9 食物繊維(g) 9.8 食塩相当量(g) 1.9
10	木	ご飯 お好み焼き風オムレツ もやしの甘酢和え 牛肉とごぼうの炒め煮	牛乳・豚肉・卵 青のり粉・昆布 牛肉大和煮缶(備蓄缶)	精白米・サラダ油 マヨネーズ加りハーフ 上白糖・ごま油	キャベツ・いんげん もやし・にんじん・ごぼう しょうが・グリーンピース	かつお昆布だし汁 焼きそばソース 穀物酢・食塩 しょうゆ・こんにゃく 料理酒	エネルギー(kcal) 690 たんぱく質(g) 31.5 脂質(g) 21 食物繊維(g) 6 食塩相当量(g) 2.6
11	金	パン(ミルクロール) 魚のパン粉焼き外風ソース 付) カレー粉ふきいも ほうれん草のごまサラダ コーヒーゼリー	牛乳・しろさけ・卵 プレホイッププレーン	ミルクロール パン粉・サラダ油 マヨネーズ加りハーフ じゃがいも・ごま油 上白糖・ごま	きゅうり・たまねぎ・もやし ほうれん草・赤ピーマン	食塩・こしょう からし粉・カレー粉 しょうゆ・水 パールアガー	エネルギー(kcal) 702 たんぱく質(g) 31 脂質(g) 27.6 食物繊維(g) 7.2 食塩相当量(g) 2.4
14	月	ご飯 鶏のみそ漬焼き 付) キャベツ炒め お浸し 五目野菜煮(備蓄缶使)	牛乳・鶏肉・みそ 芽ひじき 石川県産大豆・昆布	精白米・薄力粉 上白糖・ごま油 サラダ油	キャベツ・赤ピーマン もやし・にんじん・しょうが ごぼう	みりん風調味料 しょうゆ・こしょう かつお昆布だし汁 備蓄) たっぷり五目野菜缶55g	エネルギー(kcal) 670 たんぱく質(g) 34.4 脂質(g) 16.8 食物繊維(g) 5.9 食塩相当量(g) 1.4
15	火	タコライス にんじんしりしり	牛乳・豚肉 石川県産大豆ミートミンチ チーズ・シーチキン 卵	精白米・米粒麦 サラダ油・ごま	にんにく・たまねぎ 赤ピーマン・セロリ キャベツ・にんじん	ケチャップ ウスターソース コンソメ チリパウダー・食塩 こしょう	エネルギー(kcal) 726 たんぱく質(g) 30.7 脂質(g) 26.9 食物繊維(g) 5 食塩相当量(g) 2
16	水	ご飯 高野豆腐のカツ 付) なます ひじき洋風カレー煮 ぶどうゼリー(冷え冷え)	牛乳・高野豆腐・卵 鶏肉・芽ひじき	精白米・薄力粉 パン粉・揚げ油 上白糖・サラダ油 グレープゼリーFeC	大根・にんじん・コーン グリーンピース	水・ケチャップ 中濃ソース・食塩 穀物酢・料理酒 コンソメ・カレー粉	エネルギー(kcal) 743 たんぱく質(g) 26.8 脂質(g) 25.6 食物繊維(g) 6 食塩相当量(g) 1.4
17	木	ご飯 魚の色付け(さば) 付)お浸し 涼ばん茄子 加賀太きゅうり入りかき玉汁	牛乳・さば・卵	精白米・上白糖 かたくり粉・揚げ油	小松菜・にんじん・なす にんにく・ねぎ えのきたけ・太きゅうり	食塩・料理酒 豆板醤・穀物酢 しょうゆ みりん風調味料・水 かつお昆布だし汁	エネルギー(kcal) 699 たんぱく質(g) 29.8 脂質(g) 28.4 食物繊維(g) 3.6 食塩相当量(g) 2.7
18	金	パン 豆腐のミートグラタン キャベツの甘酢和え フルーツヨーグルト	牛乳・豆腐・鶏肉 チーズ・昆布 プレーンヨーグルト	ミルクロール 石川県産米粉 サラダ油・パン粉 上白糖・ごま油	にんにく・たまねぎ・トマト キャベツ・もやし にんじん・バナナ フルーツミックス缶	コンソメ・食塩 ケチャップ 中濃ソース・こしょう パセリ 穀物酢・しょうゆ	エネルギー(kcal) 740 たんぱく質(g) 33.2 脂質(g) 29 食物繊維(g) 5.1 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