

令和7年9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	栄養量
1	月	ご飯 タンドリーチキン 付)野菜の甘酢漬け 具だくさん卵焼き ミ ゼリー入りフルーツポンチ	牛乳・鶏肉 プレーンヨーグルト 卵	精白米・上白糖	にんにく・大根 きゅうり・赤ピーマン グリーンピース・ごぼう バナナ・みかん缶 オレンジジュース	エネルギー(kcal) 656 たんぱく質(g) 30.3 脂質(g) 15.2 食物繊維(g) 3.3 食塩相当量(g) 1.5
2	火	親子丼 大豆もやしのナムル 太きゅうり入りチゲ風スープ	牛乳・豚肉・みそ 鶏肉・卵	精白米・米粒麦・車麩 上白糖・かたくり粉 ごま油・ごま	しょうが・たまねぎ 大豆もやし・小松菜 太きゅうり・にんじん もやし・グリーンピース にんにく・乾しいたけ	エネルギー(kcal) 684 たんぱく質(g) 31.9 脂質(g) 20.2 食物繊維(g) 4.5 食塩相当量(g) 2.5
3	水	カレーライス わかめの酢の物 ぶどう(大粒)	牛乳・豚肉 わかめ・かまぼこ	精白米・米粒麦 じゃがいも・サラダ油 上白糖・石川県産米粉	しょうが・たまねぎ にんじん・野菜生活缶 きゅうり・キャベツ 枝豆・にんじん にんにく・ぶどう	エネルギー(kcal) 761 たんぱく質(g) 27 脂質(g) 25.6 食物繊維(g) 9.8 食塩相当量(g) 3
4	木	ご飯 魚のから揚げ(しいら) 付)きゅうりのしそ和え ブルコギ風(備蓄缶使用) ミネストローネ風(備蓄缶使用)	牛乳・しいら お魚ソーゼン 7カット	精白米・かたくり ごま油・マカロニ 揚げ油	しょうが・きゅうり・もやし にんじん・にら・にんにく たまねぎ・なす・セロリ 野菜生活缶	エネルギー(kcal) 684 たんぱく質(g) 32.1 脂質(g) 17.5 食物繊維(g) 2.9 食塩相当量(g) 1.4
5	金	パン 鶏肉のコーンフレーク焼き 付)フライドポテト 鉄人サラダ にんじんプリン	牛乳・鶏肉 芽ひじき・卵	ミルクロール マヨネーズ加里-half コーンフレーク・アーモンド じゃがいも・上白糖 ごま油・揚げ油	ほうれん草・キャベツ にんじん・コーン	エネルギー(kcal) 713 たんぱく質(g) 33.7 脂質(g) 28.6 食物繊維(g) 6.4 食塩相当量(g) 2.8
8	月	ご飯 魚の山椒焼き(あじ) 付)金糸瓜のサラダ 豚肉と玉ねぎの炒め物 かぼちゃのすり流し	牛乳・あじ 豚肉・みそ	精白米・薄力粉 上白糖・かたくり粉 じゃがいも サラダ油	しょうが・金糸瓜 たまねぎ・赤ピーマン ごぼう・かぼちゃ きゅうり	エネルギー(kcal) 670 たんぱく質(g) 29.8 脂質(g) 18.3 食物繊維(g) 6.6 食塩相当量(g) 2
9	火	五目混ぜご飯 千草焼き 付)なすのごま味噌和え 栗ムース	牛乳・鶏肉・卵 みそ・国産油揚げ	精白米・上白糖 国産くりのムースFe織 ごま	ごぼう・にんじん しょうが・赤ピーマン グリーンピース・なす 乾しいたけ・キャベツ	エネルギー(kcal) 667 たんぱく質(g) 28.1 脂質(g) 22 食物繊維(g) 5 食塩相当量(g) 1.7
10	水	ご飯 豚肉のオイスター炒め 野菜の天ぷら 水餃子スープ	牛乳・高野豆腐 水餃子FeCa 豚肉・卵	精白米・上白糖 かたくり粉・薄力粉 サラダ油	いんげん・赤ピーマン しめじ・なす・れんこん チンゲンサイ・にんじん にら・にんにく たまねぎ	エネルギー(kcal) 731 たんぱく質(g) 28.3 脂質(g) 26.8 食物繊維(g) 3.3 食塩相当量(g) 2.3
11	木	ご飯 鶏の梅味噌焼き 付)人参グラッセ サバとじゃが芋のカレー炒め そうめん汁(冷)	牛乳・鶏肉 みそ・さば	精白米・薄力粉 バター・じゃがいも そうめん・上白糖	にんじん・いんげん ほうれん草・たまねぎ 梅干し	エネルギー(kcal) 665 たんぱく質(g) 31.2 脂質(g) 17.5 食物繊維(g) 6.2 食塩相当量(g) 2.5
12	金	きなこトースト、パン ハンガリアンシチュー(ハカリ) 野菜のごまドレ和え	牛乳・きな粉・豚肉 白いんげん豆	ミルクロール・バター 上白糖・かたくり粉 ごま油・ごま	たまねぎ・エリンギ トマト・かぼちゃ なす・にんにく ブロッコリー・にんじん	エネルギー(kcal) 736 たんぱく質(g) 29.1 脂質(g) 32.1 食物繊維(g) 8.8 食塩相当量(g) 2.5
16	火	まぜまぜビビンバ 雑穀サラダ ココアプリン	牛乳・牛肉・卵 ロースハム	精白米・米粒麦 ごま油・ごま オリーブ油・穀類配合品 かたくり粉・上白糖	大豆もやし・もやし にんじん・ほうれん草 キャベツ・枝豆 しょうが・にんにく レモン果汁	エネルギー(kcal) 725 たんぱく質(g) 30.8 脂質(g) 21.6 食物繊維(g) 5.5 食塩相当量(g) 2.2
17	水	ソース焼きうどん ほうれん草のごま酢和え 野菜チップス	牛乳・豚肉・卵・鶏肉	うどん・サラダ油・ごま油 ごま・上白糖・揚げ油	キャベツ・もやし・たまねぎ ピーマン・ほうれん草・大根 ごぼう・いんげん・にんじん	エネルギー(kcal) 653 たんぱく質(g) 31.3 脂質(g) 24.7 食物繊維(g) 6.7 食塩相当量(g) 3.3
18	木	ご飯 堅豆腐カツ 付)茎わかめの炒め物 ごま酢和え さつま芋のみそ汁	牛乳・かた豆腐・卵 青のり粉・茎わかめ かまぼこ・国産油揚げ みそ	精白米・石川県産米粉 パン粉・揚げ油 ごま油・ごま さつまいも・上白糖	ごぼう・赤ピーマン もやし・にんじん・ねぎ 小松菜・たまねぎ	エネルギー(kcal) 744 たんぱく質(g) 27.9 脂質(g) 24.3 食物繊維(g) 5.5 食塩相当量(g) 3.1
19	金	パン(ミルクロール) あんこ 鯖のレモンソース 付)カリフラワー・かまぼこ コールスローサラダ(キャベツ細切サラダ)	牛乳・あずき・さば 魚肉ソーゼン	ミルクロール・上白糖 かたくり粉・揚げ油 サラダ油	レモン果汁・カリフラワー キャベツ・きゅうり コーン・たまねぎ グリーンピース	エネルギー(kcal) 740 たんぱく質(g) 30.2 脂質(g) 29.6 食物繊維(g) 6.4 食塩相当量(g) 2.5
22	月	ご飯 鶏肉と茄子のカレーソース煮 アップルドレッシング サラダ 一口蒸しパン(さつまいも)	牛乳・鶏肉・卵	精白米・サラダ油 ホットケーキミックス さつまいも・上白糖	たまねぎ・なす・セロリ きゅうり・キャベツ にんじん・小松菜・りんご グリーンピース	エネルギー(kcal) 677 たんぱく質(g) 30.1 脂質(g) 17.9 食物繊維(g) 4.9 食塩相当量(g) 2.1
24	水	冷やしうどん とり天(大分) キューブサラダ 果物(なし)	牛乳・わかめ・鶏肉 ロースハム・卵	うどん・上白糖・薄力粉 かたくり粉・揚げ油 オリーブ油	ねぎ・きゅうり キャベツ・トマト・枝豆 なし しょうが・にんにく コーン	エネルギー(kcal) 700 たんぱく質(g) 33.7 脂質(g) 23.8 食物繊維(g) 4.8 食塩相当量(g) 4.9
25	木	牛乳 ご飯 豆腐ハンバーグきのこあんかけ 卵とブロッコリーのごまサラダ 切り干し大根のナポリタン	牛乳・卵・豚肉	精白米・かたくり粉 マヨネーズ加里-half 上白糖・ごま	えのきたけ・にんじん いんげん・乾しいたけ ブロッコリー・赤ピーマン 切干大根・ピーマン しめじ・たまねぎ	エネルギー(kcal) 671 たんぱく質(g) 28.4 脂質(g) 20.6 食物繊維(g) 7.4 食塩相当量(g) 2.3
26	金	牛乳 おいもトースト、パン 卵と白菜のサラダ ポトフ風(煮物椀)	牛乳・卵・鶏肉 うす味フランクFeCa	ミルクロール バター・サラダ油 じゃがいも・上白糖 さつまいも	レーズン・白菜・きゅうり たまねぎ・にんじん いんげん・キャベツ	エネルギー(kcal) 669 たんぱく質(g) 30.9 脂質(g) 23 食物繊維(g) 9.7 食塩相当量(g) 2.6
29	月	牛乳 ご飯 豚肉のマスタード風味煮 インドカレー屋さん風なサラダ 春雨スープ	牛乳・豚肉・卵	精白米・上白糖 バター・かたくり粉 マヨネーズ加里-half はるさめ・じゃがいも	にんじん・いんげん キャベツ・きゅうり にんにく・もやし にら・レモン果汁 トマト・たまねぎ	エネルギー(kcal) 656 たんぱく質(g) 27.8 脂質(g) 16.7 食物繊維(g) 8.1 食塩相当量(g) 2.5
30	火	牛乳 蓮根入りルーロー飯 ルオボータン(大根スープ) 豆花(トウファ)	牛乳・豚肉 卵・鶏肉・豆乳 きな粉	精白米・米粒麦 上白糖・ごま油 サラダ油・黒砂糖	ねぎ・小松菜 大根・しょうが れんこん	エネルギー(kcal) 680 たんぱく質(g) 30.1 脂質(g) 18.7 食物繊維(g) 4.3 食塩相当量(g) 1.8

\*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