

令和7年10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	水	ご飯 しいらのおろしだれ 厚揚げと蓮根のサラダ コーンとほうれん草バター醤油炒め	牛乳・しいら・厚揚げ	精白米・かたくり粉・ごま マヨネーズ・バター 上白糖・じゃがいも	しょうが・大根・れんこん にんじん・ブロッコリー レモン果汁・コーン ほうれん草	エネルギー(kcal) 655 たんぱく質(g) 29.4 脂質(g) 17.2 食物繊維(g) 8.2 食塩相当量(g) 1.6
2	木	ご飯 家常(ジャージャン)豆腐 おから入りポテトサラダ 豆乳スープ	牛乳・厚揚げ・豚肉 おから・赤みそ お魚ノセジ・豆乳	精白米・ごま油・上白糖 かたくり粉・じゃがいも マヨネーズ	たまねぎ・キャベツ・れんこん しめじ・しょうが・にんにく ピーマン・きゅうり・にんじん 白菜	エネルギー(kcal) 750 たんぱく質(g) 27.8 脂質(g) 24 食物繊維(g) 7.5 食塩相当量(g) 2.6
3	金	オムレツサンド きんぴらごぼう お麩ラスク(ココア)	牛乳・豚肉・卵	ミルクロール・サラダ油 ごま油・上白糖・ごま バター・おつゆ麩	ほうれん草・しめじ・キャベツ ごぼう・にんじん	エネルギー(kcal) 664 たんぱく質(g) 26.9 脂質(g) 26.5 食物繊維(g) 7.2 食塩相当量(g) 2.4
6	月	さつまいもご飯 鶏のごま照り焼き 付) お浸し 具たくさん味噌汁 お月見かぼちゃ団子	牛乳・鶏肉・薄揚げ・わかめ みそ・きな粉	精白米・さつまいも・上白糖 ごま・石川県産米粉 サラダ油	小松菜・もやし・なめこ・にんじん 大根・かぼちゃ	エネルギー(kcal) 659 たんぱく質(g) 31 脂質(g) 18.4 食物繊維(g) 4.6 食塩相当量(g) 2.6
7	火	焼きカレーパン みかん入りサラダ オニオンスープ	牛乳・豚肉 石川県産大豆ミートミンチ パルメザンチーズ ロースハム	ミルクロール・かたくり粉 薄力粉・パン粉・サラダ油 マヨネーズ オリーブ油	キャベツ・しめじ・にんにく しょうが・ブロッコリー・きゅうり みかん缶・たまねぎ	エネルギー(kcal) 706 たんぱく質(g) 28.4 脂質(g) 30.3 食物繊維(g) 7.4 食塩相当量(g) 3.2
8	水	和風きのこパスタ キャロットドレッシングサラダ ポテトフライ	牛乳・鶏肉・ロースハム のり	スパゲッティ・オリーブ油 薄力粉・サラダ油・バター 上白糖・じゃがいも	しめじ・エリンギ・えのきたけ たまねぎ・小松菜・にんにく キャベツ・きゅうり・ブロッコリー にんじん	エネルギー(kcal) 662 たんぱく質(g) 30.7 脂質(g) 25.6 食物繊維(g) 12.4 食塩相当量(g) 2.3
9	木	ご飯 とろろ昆布 から揚げ ほうれん草と卵のサラダ スパイシーケチャップ炒め	牛乳・とろろ昆布・高野豆腐 卵・豚肉	精白米・かたくり粉・揚げ油 サラダ油・上白糖	キャベツ・ほうれん草・コーン レモン果汁・たまねぎ・にんじん	エネルギー(kcal) 718 たんぱく質(g) 27.7 脂質(g) 27.5 食物繊維(g) 4.5 食塩相当量(g) 1.9
10	金	ご飯 かにたま甘酢あん 棒棒鶏 もやしの塩そば炒め	牛乳・卵 かに風味かまぼこ・鶏肉	精白米・サラダ油・上白糖 かたくり粉・ごま油・ごま	ねぎ・たけのこ・乾しいたけ しょうが・グリーンピース・きゅうり もやし・たまねぎ	エネルギー(kcal) 676 たんぱく質(g) 30.8 脂質(g) 23 食物繊維(g) 3.3 食塩相当量(g) 2.6
14	火	はちみつレモントースト、パン チリコンカン 卵とキャベツのごまサラダ	牛乳・牛肉・鶏肉 4種豆・卵	ミルクロール・バター はちみつ・上白糖・薄力粉 サラダ油 マヨネーズ・ごま	レモン果汁・たまねぎ・にんじん にんにく・トマト・キャベツ ブロッコリー	エネルギー(kcal) 710 たんぱく質(g) 29 脂質(g) 27.8 食物繊維(g) 9.1 食塩相当量(g) 2.9
15	水	キーマカレー ブロッコリーのツナサラダ りんご	牛乳・鶏肉 石川県産大豆ミートミンチ	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・トマト グリーンピース・ブロッコリー コーン・キャベツ・りんご	エネルギー(kcal) 718 たんぱく質(g) 28.2 脂質(g) 21.5 食物繊維(g) 9 食塩相当量(g) 2.5
16	木	ご飯 魚の蒲焼き 付) さつまいも煮 かぶのゆず和え 洋風おから煮	牛乳・さごし・鶏肉・おから	精白米・かたくり粉 さつまいも・上白糖 サラダ油	しょうが・かぶ実・かぶ葉 にんじん・しめじ・ゆず皮 ゆず果汁・たまねぎ・コーン グリーンピース	エネルギー(kcal) 676 たんぱく質(g) 29.6 脂質(g) 17 食物繊維(g) 6.6 食塩相当量(g) 2
17	金	豚丼 キャベツのツナ昆布和え どさんこ汁	牛乳・豚肉・塩昆布 まぐろ油漬け・みそ	精白米・薄力粉・上白糖 じゃがいも・バター	グリーンピース・ブロッコリー キャベツ・にんじん・たまねぎ 大根・コーン	エネルギー(kcal) 707 たんぱく質(g) 32.3 脂質(g) 23.1 食物繊維(g) 7 食塩相当量(g) 2.5
20	月	ご飯 具たくさん豆腐つくね ブロッコリーとカリカリコーンの温サラダ 薄揚げとごぼうのみそ汁	牛乳・鶏肉・豆腐・ベーコン 薄揚げ・みそ	精白米・サラダ油・上白糖 かたくり粉	しょうが・にんじん・いんげん たまねぎ・しめじ・キャベツ ブロッコリー・コーン・レモン果汁 ごぼう・ねぎ	エネルギー(kcal) 707 たんぱく質(g) 32.2 脂質(g) 26.3 食物繊維(g) 6.2 食塩相当量(g) 2.3
21	火	パン 鶏肉のパン粉焼き 付) ごぼうのトマト煮 コロコロサラダ ひじき洋風カレー煮	牛乳・鶏肉・青のり粉 芽ひじき	ミルクロール・パン粉 サラダ油・オリーブ油 上白糖・じゃがいも	ごぼう・ミックスベジタブル・トマト 大根・にんじん・きゅうり・セロリ グリーンピース	エネルギー(kcal) 669 たんぱく質(g) 31.6 脂質(g) 25.7 食物繊維(g) 7.3 食塩相当量(g) 2.7
22	水	ご飯 さばの味噌煮 わかめの酢の物 せんべい汁(青森)	牛乳・さば・みそ・わかめ 鶏肉	精白米・上白糖・サラダ油 かやきせんべい	しょうが・ねぎ・もやし・大根 ごぼう・にんじん・乾しいたけ ほうれん草	エネルギー(kcal) 685 たんぱく質(g) 32.5 脂質(g) 20.6 食物繊維(g) 3.6 食塩相当量(g) 3.3
23	木	ご飯 治部煮(石川) 切干し大根と蓮根のサラダ めった汁(石川)	牛乳・鶏肉・豚肉 国産油揚げ・みそ	精白米・薄力粉・花麩 上白糖・オリーブ油 さつまいも	にんじん・乾しいたけ・小松菜 切干大根・れんこん・枝豆 レモン果汁・にんにく・しょうが 白菜・ねぎ	エネルギー(kcal) 657 たんぱく質(g) 29.6 脂質(g) 16.4 食物繊維(g) 5.6 食塩相当量(g) 2.1
24	金	チャーハン 焼き餃子 付) ゆかり和え 豆腐とわかめの中華スープ	牛乳・卵・豚肉 学給ぎょうざ・豆腐・わかめ	精白米・米粒麦・サラダ油 ごま油	ねぎ・赤ピーマン・乾しいたけ グリーンピース・ほうれん草 にんじん・もやし	エネルギー(kcal) 693 たんぱく質(g) 29.1 脂質(g) 25.2 食物繊維(g) 5.6 食塩相当量(g) 2.8
27	月	ご飯 ポークソテー 付) キューブサラダ 野菜スープ デザート	牛乳・豚肉・卵	精白米・オリーブ油 パイシート・いちごジャム	にんにく・きゅうり・トマト・枝豆 コーン・たまねぎ・にんじん しめじ	エネルギー(kcal) 700 たんぱく質(g) 27.2 脂質(g) 27.4 食物繊維(g) 2.7 食塩相当量(g) 1.9
28	火	ココア揚げパン・トースト おおきなかぶの豆乳シチュー 卵入りかたみサラダ	牛乳・鶏肉・豆乳・卵 わかめ	ミルクロール・サラダ油 上白糖・バター・薄力粉 ごま	かぶ実・かぶ葉・コーン 切干大根・キャベツ	エネルギー(kcal) 710 たんぱく質(g) 30 脂質(g) 29.2 食物繊維(g) 7.2 食塩相当量(g) 2.5
29	水	ミートボールパスタ 豆とひじきのツナサラダ 柿	牛乳・うす味肉団子Fe織 4種豆ミックス・芽ひじき シーチキン	スパゲッティ・オリーブ油 上白糖 マヨネーズ	たまねぎ・トマト・枝豆・小松菜 にんじん・柿	エネルギー(kcal) 646 たんぱく質(g) 27.9 脂質(g) 21 食物繊維(g) 11.6 食塩相当量(g) 1.8
30	木	ご飯 厚揚げ入り回鍋肉 車麩入りお浸し 根菜のかす汁	牛乳・豚肉・厚揚げ・赤みそ 国産油揚げ・みそ	精白米・サラダ油・ごま油 車麩・じゃがいも	しょうが・キャベツ・ピーマン 小松菜・もやし・大根・にんじん ごぼう	エネルギー(kcal) 693 たんぱく質(g) 30.8 脂質(g) 24.1 食物繊維(g) 6.7 食塩相当量(g) 1.9
31	金	かぼちゃごはん(ピラフ) ささみ入りマリネサラダ かぼちゃプリン	牛乳・ベーコン・鶏肉 石川産大豆・卵	精白米・サラダ油・バター オリーブ油・上白糖	かぼちゃ・マッシュルーム水煮 たまねぎ・ブロッコリー・コーン にんにく	エネルギー(kcal) 709 たんぱく質(g) 28.8 脂質(g) 23.4 食物繊維(g) 5.5 食塩相当量(g) 2.2

*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