

令和7年11月 給食献立表

石川県立盲学校

11月24日は「和食の日」



10 (月)		11 (火)		12 (水)		13 (木)		14 (金)	
STT大会応援 week									
ご飯 さばの香り揚げ 付)甘酢和え 高野豆腐の卵とじ りんご けが予防	ラピュタパン、パン ひじき入りツナサラダ 打ち豆入コーンスープ おはなし給食 貧血予防	肉うどん 具たくさんオムレツ 切干大根の酢の物	チキンカツカレー こんにゃくサラダ カツ(勝つ)	ご飯 厚揚げと鶏肉のチリソース炒め 茎わかめ入りナムル ウイナー入りかぼちゃ豆乳スープ ウイナー(winner.勝者)	ご飯 鮭の酢豚風 豆苗入り春雨サラダ すまし汁(卵豆腐とほうれん草) おにぎりアクション	焼きカレー ホットチキンサラダ 黒糖豆 福岡県 備蓄食品使用	こぎつねごはん 車麩のから揚げ梅ダレがけ 豚肉と源助大根の煮物 加賀野菜 疲労回復		
17 (月)		18 (火)		19 (水)		20 (木)		21 (金)	
ご飯 ピザ風オムレツ マカロニサラダ 豆腐の中華スープ	パン(ミルクロール) にんじんジャム れんこん入りハンバーグ かぶのコロコロサラダ おはなし給食 旬の食材	長崎ちゃんぽん フルーツきんとん 長崎県	ご飯 鶏肉ののり塩ピカタ 付) フライドポテト もやしとわかめの酢の物 大根とがんもの煮物	ご飯 厚揚げと鶏肉のチリソース炒め 茎わかめ入りナムル ウイナー入りかぼちゃ豆乳スープ ウイナー(winner.勝者)	ご飯 鮭の酢豚風 豆苗入り春雨サラダ すまし汁(卵豆腐とほうれん草) おにぎりアクション	かぶめし 旬の食材 ぶりの照り焼き 付) いんげんのごま味噌和え 鰹昆布だしのすまし汁 和食の日献立			
24 (月)		25 (火)		26 (水)		27 (木)		28 (金)	
振替休日 	コロッケサンド コーンサラダ スコッチブロス(麦入スープ) イギリス料理	ご飯 高野豆腐の揚げ煮 もやしとちくわのごま酢和え みかん 旬の食材	ご飯 ブラジル料理 フェイジョアータ ほうれん草入りオムレツ 付) なます ブラジル しゅわしゅわポンチ	ご飯 厚揚げと鶏肉のチリソース炒め 茎わかめ入りナムル ウイナー入りかぼちゃ豆乳スープ ウイナー(winner.勝者)	ご飯 鮭の酢豚風 豆苗入り春雨サラダ すまし汁(卵豆腐とほうれん草) おにぎりアクション	ハントライス 小松菜とささみのサラダ 石川県 リクエスト			

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。

和食には、昔からの知恵と工夫が詰まっています。おいしさの要となる、昆布や鰹節からとった「だし」にはうま味成分があります。だしは、脂質、糖質を含まず、エネルギーがほぼゼロであり、和食が健康的といわれる理由はここにあります。

和食を日々の食生活に活かすと・・・

1 栄養素をバランスよく

和食の形である、主食・主菜・副菜を基本とした「一汁三菜」は、多様な食材の組み合わせにより、複数の栄養素をバランスよく摂取することができます。



2 動物性脂肪を少なく

和食の基本の「だし」のうま味を活用することで、動物性脂肪の少ない食事を実現できます。



3 減塩につながる

「だし」のうま味が他の味を引き立てるので、減塩にもつながります。



食事を通して
楽しい時間を
共有しましょう

