

令和7年11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
5	水	肉うどん 具だくさんオムレツ 切干大根の酢の物	牛乳・昆布・牛もも お魚ノセージ・卵 チーズ	うどん ごま 上白糖 サラダ油	ねぎ・しょうが かぼちゃ・いんげん にんじん・切干大根 きゅうり・ほうれん草 しめじ・もやし	エネルギー(kcal) 704 たんぱく質(g) 31.3 脂質(g) 21.7 食物繊維(g) 7 食塩相当量(g) 4.3
6	木	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)	牛乳・しろさけ 魚肉ノセージ たまご豆腐	精白米・上白糖 薄力粉・じゃがいも かたくり粉・はるさめ ごま油・ごま サラダ油	たまねぎ・にんじん 乾しいたけ・ピーマン トウモロコシ・ほうれん草	エネルギー(kcal) 717 たんぱく質(g) 28.7 脂質(g) 19.1 食物繊維(g) 5.7 食塩相当量(g) 3.2
7	金	焼きカレー(福岡県) ホットチキンサラダ 黒糖豆	牛乳・卵 石川県産大豆 チーズ・鶏肉	パン粉・サラダ油 バター、黒砂糖	ほうれん草・かぼちゃ たまねぎ・キャベツ しめじ	エネルギー(kcal) 624 たんぱく質(g) 28 脂質(g) 32.9 食物繊維(g) 7.9 食塩相当量(g) 2.1
10	月	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	牛乳・さば 凍り豆腐・卵	精白米・薄力粉・揚げ油 上白糖・かたくり粉	青じそ・きゅうり・大根 にんじん・グリーンピース たまねぎ・りんご 小松菜	エネルギー(kcal) 751 たんぱく質(g) 30.3 脂質(g) 28.7 食物繊維(g) 3.7 食塩相当量(g) 1.7
11	火	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	牛乳・卵 芽ひじき・打ち豆 まぐろ油漬	ミルクロール 上白糖・石川県産米粉 じゃがいも	ほうれん草・コーン ブロッコリー・たまねぎ パセリ	エネルギー(kcal) 674 たんぱく質(g) 31.7 脂質(g) 24.8 食物繊維(g) 8.3 食塩相当量(g) 2.8
12	水	チキンカツカレー こんにゃくサラダ	牛乳・鶏肉 卵・わかめ	精白米・米粒麦 サラダ油・じゃがいも 薄力粉・パン粉・揚げ油 上白糖・ごま油 石川県産米粉	たまねぎ・にんじん・にんにく しょうが・野菜生活缶・きゅうり	エネルギー(kcal) 726 たんぱく質(g) 29.4 脂質(g) 23.1 食物繊維(g) 7.6 食塩相当量(g) 3.4
13	木	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 ウインナー入りかぼちゃ豆乳スープ	牛乳・厚揚げ・鶏肉 茎わかめ うす味フランクFeCa 豆乳	精白米・かたくり粉 サラダ油・上白糖 ごま・ごま油	にんにく・しょうが・たまねぎ グリーンピース・もやし・キャベツ きゅうり・にんじん・かぼちゃ ほうれん草	エネルギー(kcal) 743 たんぱく質(g) 31.2 脂質(g) 23.9 食物繊維(g) 6.6 食塩相当量(g) 2.5
14	金	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	牛乳・鶏肉・卵 豚肉・国産油揚げ	精白米・上白糖・車麩 かたくり粉・揚げ油 さといも	たまねぎ・にんじん・ねぎ・枝豆 グリーンピース・しょうが・梅干し 源助大根	エネルギー(kcal) 722 たんぱく質(g) 29.4 脂質(g) 24.3 食物繊維(g) 5.3 食塩相当量(g) 2.9
17	月	ピザ風オムレツ マカロニサラダ 豆腐の中華スープ	牛乳・牛肉・豚肉 魚肉ノセージ・豆腐 チーズ・卵 わかめ	精白米・じゃがいも マカロニ・オリーブ油 上白糖・ごま油	キャベツ・にんじん・ほうれん草 たまねぎ・赤ピーマン・ピーマン きゅうり・コーン・レモン果汁 にんにく・もやし・しめじ	エネルギー(kcal) 722 たんぱく質(g) 27.7 脂質(g) 21.4 食物繊維(g) 5.1 食塩相当量(g) 1.8
18	火	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	牛乳・牛肉・豚肉 ロースハム・卵	ミルクロールパン サラダ油・パン粉 上白糖	りんごジュース・にんじん レモン果汁・たまねぎ・れんこん かぶ実・かぶ葉・コーン	エネルギー(kcal) 692 たんぱく質(g) 28.7 脂質(g) 27.4 食物繊維(g) 6.1 食塩相当量(g) 2.7
19	水	長崎ちゃんぽん フルーツきんとん	牛乳・豚肉 えび・かまぼこ	中華麺・上白糖 かたくり粉・さつまいも バター・サラダ油	白菜・もやし・にんじん・ねぎ 乾しいたけ・パイン缶・レーズン レモン果汁	エネルギー(kcal) 673 たんぱく質(g) 27.6 脂質(g) 16.6 食物繊維(g) 5.7 食塩相当量(g) 3.4
20	木	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	牛乳・鶏肉・卵 わかめ・がんとどき 青のり粉	精白米・薄力粉 揚げ油・上白糖 じゃがいも	もやし・しょうが・大根・にんじん いんげん	エネルギー(kcal) 689 たんぱく質(g) 32.2 脂質(g) 21.6 食物繊維(g) 4.1 食塩相当量(g) 2.8
21	金	かぶめし ぶりの照り焼き 付) いんげんのごま味噌和え (和食の日)鯉昆布だしのすまし汁	牛乳・ぶり・豆腐 わかめ・かつお節 みそ・豆腐 昆布	精白米・上白糖 ごま・ごま油	かぶ実・かぶ葉・しょうが いんげん・なめこ・ねぎ	エネルギー(kcal) 665 たんぱく質(g) 31.6 脂質(g) 23.4 食物繊維(g) 4.6 食塩相当量(g) 2.7
25	火	コロケサンド コーンサラダ スコッチブロス(麦入スープ)	牛乳・鶏肉 まぐろ油漬	ミルクロールパン 石川県産豚スーロケFeCa サラダ油・上白糖 米粒麦	キャベツ・にんじん・ブロッコリー きゅうり・コーン・たまねぎ かぶ実・セロリ	エネルギー(kcal) 661 たんぱく質(g) 27.4 脂質(g) 24.5 食物繊維(g) 8.3 食塩相当量(g) 3.2
26	水	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	牛乳・凍り豆腐・鶏肉 石川県産大豆ミートミンチ 焼きちくわ	精白米・かたくり粉 サラダ油・ごま 上白糖	たまねぎ・しょうが・小松菜 もやし・にんじん・きゅうり みかん	エネルギー(kcal) 752 たんぱく質(g) 29.4 脂質(g) 27.8 食物繊維(g) 4 食塩相当量(g) 1.9
27	木	ご飯 フェイジョアード ほうれん草入りオムレツ 付) なます しゅわしゅわポンチ	牛乳・ウインナー レッドキドニー豆 卵・鶏肉・豚肉	精白米・上白糖 サラダ油	たまねぎ・にんじん・にんにく トマト・乾しいたけ・ほうれん草 大根・野菜生活缶・バナナ みかん缶	エネルギー(kcal) 746 たんぱく質(g) 28.3 脂質(g) 25.6 食物繊維(g) 5.4 食塩相当量(g) 2.6
28	金	ハントライス(金沢) 小松菜とささみのサラダ	牛乳・卵 たら・鶏肉	精白米・バター マヨネーズ加里ハーフ 上白糖・パン粉 ごま油・薄力粉	たまねぎ・にんじん・もやし 小松菜	エネルギー(kcal) 699 たんぱく質(g) 33 脂質(g) 19.5 食物繊維(g) 3.7 食塩相当量(g) 3.3

*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