

# 令和7年12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 豚肉のアーモンドからめ 柿なます かきたま汁	牛乳・豚肉・卵	精白米・サラダ油・薄力粉 上白糖・バター かたくり粉 アーモンド	にんにく・大根・にんじん ほうれん草・えのきたけ 干し柿	エネルギー(kcal) 633 たんぱく質(g) 30.5 脂質(g) 18 食物繊維(g) 3.3 食塩相当量(g) 2
2	火	はちみつバター・トースト シェパードパイ(代替) 鉄人サラダ	牛乳・牛肉豚肉 石川県産大豆ミートミンチ 鶏肉・芽ひじき	ミルクロール・バター はちみつ・薄力粉 サラダ油・じゃがいも 上白糖・ごま油	たまねぎ・にんじん・セロリ にんにく・ほうれん草 コーン・キャベツ	エネルギー(kcal) 714 たんぱく質(g) 30.7 脂質(g) 27.9 食物繊維(g) 13.1 食塩相当量(g) 2.9
3	水	野菜ジュース(備蓄品) カレースパゲッティ きびなごカリカリフライ マレード入りバナナヨーグルト	牛乳・鶏肉 石川県産大豆ミートミンチ 高野豆腐・スキムミルク プレーンヨーグルト	スパゲッティ・サラダ油 きびなごカリカリフライ マーマレード	野菜生活缶・しょうが たまねぎ・にんじん・セロリ トマト・ピーマン・バナナ にんにく	エネルギー(kcal) 710 たんぱく質(g) 30 脂質(g) 21.3 食物繊維(g) 9.1 食塩相当量(g) 1.8
4	木	ご飯 おでん盛り合わせ 牛肉とゴボウの炒め煮 ココア豆	牛乳・焼きちくわ・卵 牛肉大和煮缶 石川県産大豆	精白米・車麩 上白糖・サラダ油	大根・ごぼう・にんじん グリーンピース しょうが	エネルギー(kcal) 678 たんぱく質(g) 31.7 脂質(g) 16.8 食物繊維(g) 6.1 食塩相当量(g) 2.7
5	金	天津飯(ケチャップ甘酢餡) 大根中華和え さつまいものきな粉まぶし	牛乳・卵 鶏肉・きな粉 シーサイドカリブ	精白米・米粒麦・上白糖 かたくり粉・ごま油・ごま さつまいも・サラダ油	たけのこ・にんじん グリーンピース・大根 大根菜	エネルギー(kcal) 739 たんぱく質(g) 30.4 脂質(g) 21.2 食物繊維(g) 4.8 食塩相当量(g) 2
8	月	ご飯 鶏ごぼうバーグ 付) さつまいものカリカリ揚げ 和風サラダ とり野菜汁(石川)	牛乳・鶏肉・卵 わかめ・豚肉・みそ ゆで大豆	精白米・パン粉・上白糖 かたくり粉・さつまいも 揚げ油・サラダ油・ごま はるさめ・ごま油	ねぎ・ごぼう キャベツ・白菜・にんじん にんにく・しょうが もやし・小松菜	エネルギー(kcal) 753 たんぱく質(g) 30.2 脂質(g) 25.1 食物繊維(g) 5.6 食塩相当量(g) 2.9
9	火	パン(ミルクロール) カリーブルスト ザワークラウト風 ドイツのじゃが芋スープ	牛乳 ベーコン・鶏肉 うす味フランクFeCa	ミルクロール・上白糖 じゃがいも・バター	キャベツ・にんじん ねぎ・セロリ たまねぎ	エネルギー(kcal) 699 たんぱく質(g) 31.4 脂質(g) 27.7 食物繊維(g) 9.8 食塩相当量(g) 3.3
10	水	牛乳 かにかま 豆入りカレーライス かにかま入りきゅうりとシラスの酢の物	牛乳・豚肉 4種豆ミックス・わかめ かに風味かまぼこ 石川県産大豆	精白米・米粒麦 石川県産米粉・上白糖 サラダ油	しょうが・にんにく にんじん・グリーンピース きゅうり・もやし たまねぎ・トマト	エネルギー(kcal) 725 たんぱく質(g) 28.1 脂質(g) 24.1 食物繊維(g) 8.1 食塩相当量(g) 3.3
11	木	ご飯 千草焼き 付)野菜の甘酢漬け 芋煮風 ミルクゼリーずんだあんのせ	牛乳・卵・鶏肉 みそ・豆腐・豚肉	精白米・上白糖 さといも	しょうが・にんじん グリーンピース・乾しいたけ もやし・大根・ごぼう 枝豆・キャベツ トウモロコシ	エネルギー(kcal) 696 たんぱく質(g) 32 脂質(g) 21.2 食物繊維(g) 6.7 食塩相当量(g) 2.4
12	金	他人丼 こんにゃくのおかか煮 のっぺい汁(濃餅汁・新潟県)	牛乳・卵・豚肉 かつお節 鶏肉	精白米・米粒麦 車麩・上白糖・ごま油 さといも かたくり粉	たまねぎ・大根 にんじん・ごぼう・ねぎ グリーンピース	エネルギー(kcal) 710 たんぱく質(g) 33.1 脂質(g) 19.3 食物繊維(g) 6.8 食塩相当量(g) 2.9
15	月	ご飯 ポークチャップ 付) マカロニサラダ 桜エビ入りキャベツのかつお和え 卵とほうれん草のスープ	牛乳・豚肉・桜えび かつお節 卵	精白米・薄力粉・サラダ油 マカロニ マヨネーズ加里-half 上白糖・かたくり粉	にんにく・たまねぎ・しめじ ミックスベジタブル ほうれん草・もやし キャベツ	エネルギー(kcal) 663 たんぱく質(g) 29.4 脂質(g) 16 食物繊維(g) 4.5 食塩相当量(g) 2.5
16	火	こんこんトースト・トースト 高野豆腐とひじきの胡麻和え さつまいもの豆乳汁(加賀野菜)	牛乳・チーズ 釜揚げしらす 高野豆腐・芽ひじき ベーコン・鶏肉・豆乳	ミルクロール マヨネーズ加里-half 上白糖・ごま・さつまいも サラダ油・バター・薄力粉	ごぼう・れんこん・枝豆 小松菜・にんじん・たまねぎ ブロッコリー キャベツ	エネルギー(kcal) 708 たんぱく質(g) 31.2 脂質(g) 28.1 食物繊維(g) 7.2 食塩相当量(g) 3.2
17	水	あんかけ卵うどん かぼちゃコロッケ風	牛乳・薄揚げ・卵 牛肉・豚肉・鶏肉	うどん・上白糖 パン粉・揚げ油 かたくり粉	たまねぎ・にんじん ねぎ・ほうれん草 かぼちゃ 干しいたけ	エネルギー(kcal) 756 たんぱく質(g) 30.8 脂質(g) 27.8 食物繊維(g) 7.3 食塩相当量(g) 4
18	木	ご飯 ぶり大根 いしるドレッシングの堅豆腐サラダ さつまいもの味噌汁	牛乳・ぶり かた豆腐・わかめ 薄揚げ・みそ	精白米・上白糖 オリーブ油・さつまいも	大根・しょうが・キャベツ にんじん・たまねぎ レモン果汁・ねぎ にんにく	エネルギー(kcal) 667 たんぱく質(g) 29.5 脂質(g) 22.4 食物繊維(g) 3.9 食塩相当量(g) 3.1
19	金	ロコモコ丼(ハワイ) オレンジ	牛乳・卵・鶏肉 牛肉豚肉・おから	精白米・米粒麦 パン粉・サラダ油	たまねぎ・小松菜 キャベツ・オレンジ しめじ・トマト	エネルギー(kcal) 713 たんぱく質(g) 30.5 脂質(g) 24.5 食物繊維(g) 5.3 食塩相当量(g) 1.4
22	月	小豆ご飯 鶏肉のゆず香り揚げ 付) お浸し(青菜とえのき) ほうとう風(山梨)	牛乳・あずき 鶏肉・豚肉 薄揚げ・みそ	精白米・薄力粉 揚げ油・上白糖・うどん かたくり粉	ゆず・小松菜 にんじん・大根・ねぎ えのきたけ・かぼちゃ	エネルギー(kcal) 718 たんぱく質(g) 31.2 脂質(g) 21.5 食物繊維(g) 7.5 食塩相当量(g) 2.4
23	火	パン(ミルクロール) チキンのトマトミ煮込み フルーツクリーム和え	牛乳・鶏肉 生クリーム プレーンヨーグルト	ミルクロール・サラダ油 じゃがいも・上白糖	たまねぎ・にんじん ブロッコリー トマト・バナナ レーズン・みかん缶	エネルギー(kcal) 677 たんぱく質(g) 29.7 脂質(g) 24.2 食物繊維(g) 7.8 食塩相当量(g) 2.6

\*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