

令和8年1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
7	水	七草ご飯 松風焼 付) なます さつまいもぜんざい	牛乳・薄揚げ・鶏肉 石川県産大豆ミートミンチ 卵・みそ・あずき	精白米・ごま油・パン粉 上白糖・ごま・さつまいも	春の七草セット・かぶ実 しょうが・たまねぎ・にんじん 大根・かぶ菜	エネルギー(kcal) 702 たんぱく質(g) 31.9 脂質(g) 16.7 食物繊維(g) 7.5 食塩相当量(g) 2.6
8	木	鶏すき焼き マセドアン(1cm角切)サラダ れんこんの天ぷら	牛乳・鶏肉・豆腐 ロースハム・卵	精白米・はるさめ・上白糖 じゃがいも マヨネーズ 薄力粉・油	白菜・ねぎ・ミックスベジタブル れんこん・大根	エネルギー(kcal) 707 たんぱく質(g) 30.2 脂質(g) 20.9 食物繊維(g) 7 食塩相当量(g) 1.9
9	金	冬野菜カレーライス しらすチーズ焼き さっぱりヨーグルトゼリー	牛乳・鶏肉・釜揚げしらす チーズ・プレーンヨーグルト	精白米・米粒麦・サラダ油 じゃがいも・石川県産米粉 ぎょうざの皮・はちみつ	しょうが・にんにく・たまねぎ にんじん・大根・れんこん・トマト グリーンピース・レモン果汁 みかん缶	エネルギー(kcal) 754 たんぱく質(g) 30.9 脂質(g) 20.5 食物繊維(g) 8.4 食塩相当量(g) 2.4
13	火	アーモンドトースト、トースト スパニッシュオムレツ カロテンスープ	牛乳・魚肉ソーセージ 卵・ベーコン	ミルクロール・バター アーモンド粉・上白糖 アーモンド・じゃがいも サラダ油	たまねぎ・にんじん トマト・かぼちゃ ほうれん草	エネルギー(kcal) 761 たんぱく質(g) 27.8 脂質(g) 30.6 食物繊維(g) 7.4 食塩相当量(g) 3.1
14	水	年明けけんちんうどん ちくわの磯辺揚げ 胡麻マヨサラダ	牛乳・鶏肉・薄揚げ 焼きちくわ・青のり粉 かつお・昆布	うどん・上白糖・ごま油 薄力粉・油 マヨネーズ・ごま	しょうが・大根・ごぼう ねぎ・もやし・ほうれん草 にんじん	エネルギー(kcal) 684 たんぱく質(g) 31.3 脂質(g) 23.9 食物繊維(g) 5.6 食塩相当量(g) 5.3
15	木	小豆ご飯 豚肉と大豆の甘味噌がらめ 梅昆布和え 冬野菜すまし汁	牛乳・あずき・豚肉 石川県産大豆・みそ 塩昆布・かつお 鶏肉	精白米・かたくり粉 上白糖・ごま・油	しょうが・にんにく・小松菜 れんこん・大根・梅干し ほうれん草・白菜・にんじん	エネルギー(kcal) 694 たんぱく質(g) 31.4 脂質(g) 19.6 食物繊維(g) 6.8 食塩相当量(g) 2.3
16	金	ご飯 豆腐ハンバーグみぞれソース 雪国吹雪汁(かす汁)	牛乳・豚肉・鶏肉 豆腐・卵・みそ	精白米・サラダ油・パン粉 上白糖・かたくり粉 さといも	しょうが・たまねぎ・大根 にんにく・ごぼう・ねぎ なめこ	エネルギー(kcal) 682 たんぱく質(g) 29.6 脂質(g) 24.7 食物繊維(g) 5.1 食塩相当量(g) 1.7
19	月	もち米シュウマイ もやしのナムル 豚肉と大根の味噌煮	牛乳・豚肉・茎わかめ みそ	精白米・ごま油・かたくり粉 もち米・上白糖	たまねぎ・乾しいたけ もやし・小松菜・大根 しょうが・にんじん	エネルギー(kcal) 699 たんぱく質(g) 28 脂質(g) 22.7 食物繊維(g) 3.8 食塩相当量(g) 1.9
20	火	パン(ミルクロール) 肉団子のボルシチ オリヴィエサラダ(ロシア風ポテトサラダ)	牛乳・肉団子 牛肉・鶏肉	ミルクロール・サラダ油 じゃがいも・上白糖 マヨネーズ	にんにく・たまねぎ・にんじん セロリ・ピーツ・トマト きゅうり	エネルギー(kcal) 651 たんぱく質(g) 28.3 脂質(g) 22.7 食物繊維(g) 13.4 食塩相当量(g) 3
21	水	根菜ミートスパゲッティ 葉菜サラダ	牛乳・牛肉豚肉 石川県産大豆ミートミンチ お魚ソーセージ	スパゲッティ・オリーブ油 サラダ油・上白糖	にんにく・れんこん・ごぼう たまねぎ・セロリ・トマト グリーンピース・キャベツ ほうれん草・コーン	エネルギー(kcal) 694 たんぱく質(g) 27.6 脂質(g) 23.9 食物繊維(g) 9.7 食塩相当量(g) 2.2
22	木	エビピラフ 白菜のクリーム煮 果物(いよかん)	牛乳・えび・鶏肉 豆乳	精白米・バター・薄力粉 石川県産米粉	にんじん・マッシュルーム水煮 グリーンピース・白菜・しめじ いよかん	エネルギー(kcal) 630 たんぱく質(g) 28.3 脂質(g) 12.2 食物繊維(g) 4.6 食塩相当量(g) 2.5
23	金	ご飯 ほうほうグラタン ゴマたっぷりサラダ ふわふわかき玉スープ	牛乳・鶏肉・豆乳 ロースハム・シーチキン かに風味かまぼこ わかめ・卵 チーズ・豆腐	精白米・じゃがいも マカロニ・サラダ油・バター 薄力粉・パン粉 マヨネーズ 上白糖・ごま・ごま油	たまねぎ・ブロッコリー キャベツ・きゅうり	エネルギー(kcal) 722 たんぱく質(g) 29.8 脂質(g) 24.6 食物繊維(g) 7.7 食塩相当量(g) 2.2
26	月	ご飯(特別栽培米) 鮭の焼付け 付) ごはんせんべい からしなます 塩ちゃんこ麺スープ	牛乳・しろさけ かつ 国産油揚げ・鶏肉	精白米・ごま油・ごま 上白糖・かたくり粉・車麩	切干大根・きくらげ にんじん・ねぎ・しょうが キャベツ	エネルギー(kcal) 613 たんぱく質(g) 31.6 脂質(g) 14 食物繊維(g) 3.2 食塩相当量(g) 2
27	火	カリッとピザトースト さいころコロコロサラダ 蓮根のふわとろスープ	牛乳・まぐろ油漬け ベーコン・チーズ・かた豆腐 えび・ロースハム・卵	ミルクロール マヨネーズ	たまねぎ・ピーマン・トマト きゅうり・かぼちゃ・りんご レモン果汁・ほうれん草 れんこん	エネルギー(kcal) 662 たんぱく質(g) 28.2 脂質(g) 27.7 食物繊維(g) 4.6 食塩相当量(g) 3.2
28	水	ご飯(特別栽培米) ブリカツ もやしの塩昆布和え いかボールとじゃが芋の煮物	牛乳・ぶり・卵・塩昆布 イカボールミニ	精白米・薄力粉・パン粉 油・じゃがいも	もやし・ほうれん草・にんじん しょうが・グリーンピース	エネルギー(kcal) 751 たんぱく質(g) 33.1 脂質(g) 27.5 食物繊維(g) 8.4 食塩相当量(g) 2.4
29	木	ご飯(特別栽培米) 豆腐の肉みそかけ あいませ なめこのすまし汁	牛乳・かた豆腐・鶏肉・みそ 赤みそ・薄揚げ・わかめ	精白米・サラダ油・薄力粉 上白糖・かたくり粉	たまねぎ・しょうが・ねぎ 大根・にんじん・なめこ ごぼう・みつば	エネルギー(kcal) 715 たんぱく質(g) 31.9 脂質(g) 25.7 食物繊維(g) 4.3 食塩相当量(g) 2.8
30	金	ソースカツ丼(福井県) 厚揚げ入りサラダ 水ようかん	牛乳・豚肉・卵・厚揚げ 粉寒天・こしあん	精白米・米粒麦・薄力粉 パン粉・上白糖 サラダ油	キャベツ・にんじん もやし・レモン果汁 ブロッコリー	エネルギー(kcal) 754 たんぱく質(g) 31.9 脂質(g) 23.7 食物繊維(g) 7.1 食塩相当量(g) 2.1

*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