

令和8年2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 |
|----|---|---|--|--|--|--|
| 2 | 月 | わかめご飯 ひじき入りみそバーグ 小松菜とツナのサラダ 春のかんきつ | 牛乳・わかめ・牛肉豚肉 石川県産大豆ミートミンチ 芽ひじき・卵・みそ まぐろ油漬け | 精白米・ごま・サラダ油 パン粉・ごま油・上白糖 | たまねぎ・にんじん・キャベツ 小松菜・レモン果 | エネルギー(kcal) 680 たんぱく質(g) 26.9 脂質(g) 24 食物繊維(g) 5.9 食塩相当量(g) 2.4 |
| 3 | 火 | チリコンカンドッグ 高野豆腐とたっぷり野菜のスープ 鬼まんじゅう | 牛乳・豚肉・4種豆ミックス 石川県産大豆・高野豆腐 卵・ベーコン | ミルクロール・サラダ油 上白糖・さつまいも・薄力粉 | たまねぎ・トマト・ブロッコリー しめじ・大根・しょうが | エネルギー(kcal) 675 たんぱく質(g) 29.2 脂質(g) 24.9 食物繊維(g) 6.9 食塩相当量(g) 2.6 |
| 4 | 水 | あんかけスパゲッティ(名古屋) 厚揚げの味噌だれかけ 付)白菜ごま酢和え | 牛乳・うす味フランクFeCa 豚肉・かに風味かまぼこ 厚揚げ・赤みそ | スパゲッティ・サラダ油 かたくり粉・上白糖・ごま | にんじん・しめじ・にんにく しょうが・たまねぎ・白菜 | エネルギー(kcal) 702 たんぱく質(g) 32.2 脂質(g) 26.1 食物繊維(g) 7.5 食塩相当量(g) 3.4 |
| 5 | 木 | ご飯 こだわりのオムレツ れんごんの金平 かみなり汁 | 牛乳・ウインナー・卵・牛肉 豆腐・さつまあげ | 精白米・じゃがいも サラダ油・オリーブ油 上白糖・ごま油・ごま | たまねぎ・ほうれん草・トマト れんこん・にんじん・枝豆・大根 ごぼう・乾しいたけ | エネルギー(kcal) 742 たんぱく質(g) 29.1 脂質(g) 28.9 食物繊維(g) 6.7 食塩相当量(g) 2.7 |
| 6 | 金 | ご飯 バターチキンカレー 豆サラダパエリア乗せ | 牛乳・鶏肉・生クリーム 4種豆ミックス・芽ひじき | 精白米・上白糖・サラダ油 バター・フルフラッパ オリーブ油・春巻きの皮 | しょうが・にんにく・たまねぎ トマト・枝豆・小松菜・にんじん レモン果汁 | エネルギー(kcal) 718 たんぱく質(g) 30.1 脂質(g) 25.7 食物繊維(g) 5.6 食塩相当量(g) 1.8 |
| 9 | 月 | ご飯 豚肉のみそ漬け焼き 付) おかか和え すいとん汁 餃子の皮ピザ | 牛乳・豚肉・みそ かつお節 鶏肉・ロースハム・チーズ | 精白米・上白糖・ごま油 薄力粉・石川県産米粉 ぎょうざの皮 | キャベツ・しょうが・小松菜・白菜 にんじん・コーン | エネルギー(kcal) 677 たんぱく質(g) 34.4 脂質(g) 15.2 食物繊維(g) 2.9 食塩相当量(g) 2.3 |
| 10 | 火 | シュガートースト・トースト チキンフリカッセ(鶏肉のクリーム煮) キャロットラペ(人参サラダ) | 牛乳・鶏肉 | ミルクロール・バター 上白糖・じゃがいも サラダ油・薄力粉 アーモンド・オリーブ油 | たまねぎ・にんじん・しめじ にんにく・グリーンピース・キャベツ 甘夏缶・レーズン・レモン果汁 | エネルギー(kcal) 726 たんぱく質(g) 30.2 脂質(g) 29.7 食物繊維(g) 9.3 食塩相当量(g) 2.7 |
| 12 | 木 | ご飯 鶏の唐揚げか風味 付) ごぼうチップス 春菊入りお浸し 大根のそぼろあんかけ | 牛乳・鶏肉 かつお節 | 精白米・かたくり粉・薄力粉 揚げ油・サラダ油・上白糖 | しょうが・ごぼう・春菊・もやし にんじん・大根・グリーンピース | エネルギー(kcal) 687 たんぱく質(g) 30.2 脂質(g) 24.2 食物繊維(g) 4.8 食塩相当量(g) 2.1 |
| 13 | 金 | カレーピラフウインナーのせ ピクルス風サラダ チョコレートケーキ | 牛乳・牛肉・ウインナー チーズ・卵 ホイップクリーム | 精白米・サラダ油・バター 上白糖・オリーブ油 ホットケーキミックス | ミックスフルーツ・しめじ・たまねぎ 大根・にんじん・きゅうり・セロリ コーン | エネルギー(kcal) 769 たんぱく質(g) 26.5 脂質(g) 31 食物繊維(g) 4.6 食塩相当量(g) 2.8 |
| 16 | 月 | ご飯 小松菜入り鶏つくね 切干大根としらすのサラダ 江戸っ子煮 | 牛乳・鶏肉・豆腐・卵 お魚ソーゼ チーズ・石川県産大豆・牛肉 昆布 | 精白米・かたくり粉 サラダ油・上白糖 オリーブ油 | 小松菜・しょうが・切干大根 きゅうり・にんじん | エネルギー(kcal) 756 たんぱく質(g) 30 脂質(g) 26 食物繊維(g) 5.1 食塩相当量(g) 2.4 |
| 18 | 水 | 野菜味噌ラーメン 白和え 大豆とさつまいもの甘辛炒め | 牛乳・焼き豚・みそ・赤みそ 豆腐・芽ひじき 石川県産大豆 | 中華麺・上白糖・ごま さつまいも・サラダ油 | もやし・キャベツ・にんじん コーン・にら・小松菜 | エネルギー(kcal) 731 たんぱく質(g) 31.6 脂質(g) 22.8 食物繊維(g) 10.6 食塩相当量(g) 4.3 |
| 19 | 木 | ご飯 鮭と大豆のあずま煮 付) 粉ふきいも かぶのコロコロサラダ ワンタン入り中華スープ | 牛乳・しろさけ 石川県産大豆・青のり粉 ロースハム 肉入りわんたん | 精白米・かたくり粉 サラダ油・上白糖 じゃがいも | かぶ実・かぶ葉・コーン・小松菜 にんじん | エネルギー(kcal) 705 たんぱく質(g) 31.1 脂質(g) 21 食物繊維(g) 7.2 食塩相当量(g) 2.6 |
| 20 | 金 | いしる入りガバオライス エビと海藻のサラダ フルーツきんとん | 牛乳・鶏肉・卵・えび 海藻ミックス・スキムミルク | 精白米・米粒麦・サラダ油 アーモンド・上白糖・ごま油 さつまいも・バター | れんこん・たまねぎ・ピーマン 赤ピーマン・にんにく・キャベツ きゅうり・バイン缶・レーズン レモン果汁 | エネルギー(kcal) 718 たんぱく質(g) 28.5 脂質(g) 22.6 食物繊維(g) 4.7 食塩相当量(g) 1.7 |
| 24 | 火 | ハンバーガー 付) 加ガフライドポテト チョップドサラダ チキンヌードルスープ | 牛乳・牛肉豚肉・卵・鶏肉 | ミルクロール・サラダ油 パン粉・上白糖・じゃがいも 揚げ油・スパゲッティ | たまねぎ・ごぼう・キャベツ きゅうり・赤ピーマン・にんじん | エネルギー(kcal) 727 たんぱく質(g) 32.4 脂質(g) 29.4 食物繊維(g) 9.3 食塩相当量(g) 3.1 |
| 25 | 水 | 焼きカレー ウインナーバイ コーンとチキンのサラダ キウイフルーツ | 牛乳・卵・チーズ うす味フランクFeCa・鶏肉 | じゃがいも・パン粉 サラダ油 バイシート・上白糖 | ほうれん草・コーン・小松菜 キャベツ・にんじん キウイフルーツ | エネルギー(kcal) 714 たんぱく質(g) 27.9 脂質(g) 38.9 食物繊維(g) 8.9 食塩相当量(g) 2.6 |
| 26 | 木 | ご飯 しいらの甘味噌かけ 付) フライド人参 そうめんサラダ 飛鳥汁 | 牛乳・しいら・みそ 卵・鶏肉 | 精白米・薄力粉・サラダ油 上白糖・揚げ油・そうめん ごま油 | にんじん・小松菜・キャベツ ほうれん草 | エネルギー(kcal) 650 たんぱく質(g) 31.4 脂質(g) 18.3 食物繊維(g) 3.1 食塩相当量(g) 2.2 |
| 27 | 金 | カツ丼 オランダこんにやく はりはり漬け(切干大根の酢の物) | 牛乳・豚肉・卵・昆布 | 精白米・米粒麦・薄力粉 パン粉・揚げ油・上白糖 かたくり粉・サラダ油・ごま | たまねぎ・みつば・切干大根 もやし・きゅうり・にんじん | エネルギー(kcal) 748 たんぱく質(g) 31.6 脂質(g) 26.7 食物繊維(g) 5.9 食塩相当量(g) 2.4 |

*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