

令和8年3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	ご飯 かぼちゃサラダ 蓮蒸し 味噌おでん	牛乳・しいら・えび 焼きちくわ・豆腐・みそ 赤みそ	精白米・かたくり粉 マヨネーズ加里-half さといも・上白糖	れんこん・かぼちゃ・たまねぎ きゅうり・大根・昆布	エネルギー(kcal) 682 たんぱく質(g) 31.4 脂質(g) 14.1 食物繊維(g) 8.4 食塩相当量(g) 3.3
3	火	ビスキュイパン ほうれん草とツナのサラダ 白菜のクリーム煮 いちご	牛乳・卵・まぐろ油漬け 鶏肉	ミルクロール ホットケーキミックス 石川県産米粉・上白糖 無塩バター・グラニュー糖	キャベツ・ほうれん草 レモン果汁・白菜・しめじ いちご	エネルギー(kcal) 703 たんぱく質(g) 28.8 脂質(g) 25.2 食物繊維(g) 5.3 食塩相当量(g) 2.1
4	水	長崎ちゃんぽん 手作りシュウマイ	牛乳・豚肉・えび・かまぼこ	中華麺・サラダ油・上白糖 かたくり粉・しゅうまいの皮	白菜・もやし・にんじん・ねぎ 乾しいたけ・たまねぎ しょうが、グリーンピース	エネルギー(kcal) 705 たんぱく質(g) 35.9 脂質(g) 22.8 食物繊維(g) 5.2 食塩相当量(g) 4.2
5	木	ご飯 鯖の西京焼 付) ゆかり和え 春野菜とベーコンの炒め物 菜の花のすまし汁	牛乳・さわら・白みそ・みそ ベーコン・豆腐	精白米・上白糖・サラダ油	小松菜・にんじん・キャベツ 絹さや・グリーンアスパラ 菜の花	エネルギー(kcal) 626 たんぱく質(g) 31 脂質(g) 20 食物繊維(g) 3.8 食塩相当量(g) 2.5
6	金	ハントライス 大根じゃこサラダ	牛乳・卵・鶏肉	精白米・サラダ油・バター かたくり粉・薄力粉・パン粉 揚げ油 マヨネーズ加里-half 上白糖	たまねぎ・ミックスベジタブル・大根 にんじん・きゅうり・コーン	エネルギー(kcal) 758 たんぱく質(g) 31.3 脂質(g) 27.3 食物繊維(g) 4.8 食塩相当量(g) 2.8
9	月	ご飯 れんこんのサラダ 治部煮(石川) めった汁(石川)	牛乳・鶏肉・豚肉・薄揚げ みそ	精白米・薄力粉・花麩 上白糖・ごま マヨネーズ加里-half さつまいも	にんじん・乾しいたけ ほうれん草・芽ひじき・小松菜 れんこん・コーン・しょうが・大根 ねぎ	エネルギー(kcal) 663 たんぱく質(g) 31.6 脂質(g) 14.9 食物繊維(g) 5.7 食塩相当量(g) 2.5
10	火	きなこトースト、パン キキの肉団子スープ いしるドレッシング サラダ	牛乳・きな粉・牛肉豚肉 鶏肉	ミルクロール・バター 上白糖・かたくり粉 サラダ油・オリーブ油	たまねぎ・ブロッコリー・トマト キャベツ・にんじん・きゅうり にんにく・レモン果汁	エネルギー(kcal) 720 たんぱく質(g) 30.3 脂質(g) 33.2 食物繊維(g) 6.2 食塩相当量(g) 2.9
11	水	ビーフカレー 糸寒天入りサラダ	牛乳・牛肉・わかめ ロースハム・卵	精白米・米粒麦・サラダ油 じゃがいも・石川県産米粉 上白糖	しょうが・にんにく・たまねぎ にんじん・枝豆・トマト 寒天こんにゃく・キャベツ	エネルギー(kcal) 738 たんぱく質(g) 28.2 脂質(g) 25.2 食物繊維(g) 10.1 食塩相当量(g) 2.7
12	木	わかめご飯 手作りハンバーグ 付) ゆかり和え 紅白のすまし汁 お祝いデザート	牛乳・牛肉豚肉・卵 あられふかし紅白	精白米・ごま・サラダ油 パン粉 仔ゴのお祝いケーキFeCa,28	わかめ・たまねぎ・大根 ほうれん草	エネルギー(kcal) 730 たんぱく質(g) 25.2 脂質(g) 27.5 食物繊維(g) 3.2 食塩相当量(g) 3.3
16	月	ご飯 バンサンスー 春キャベツの回鍋肉 水餃子入り中華スープ	牛乳・豚肉・赤みそ 錦糸卵・ロースハム 水餃子FeCa	精白米・サラダ油・上白糖 はるさめ・ごま油・ごま	春キャベツ・たまねぎ・ピーマン にんじん・ねぎ・しょうが にんにく・きゅうり・芽ひじき チンゲンサイ・にら	エネルギー(kcal) 741 たんぱく質(g) 27.6 脂質(g) 24.5 食物繊維(g) 4.5 食塩相当量(g) 3.2
17	火	メープルバナナトースト・トースト りんごのサラダ サーモンチャウダー	牛乳・ロースハム・しろさけ	ミルクロール・バター メープルゼリー・オリーブ油 上白糖・じゃがいも 石川県産米粉	キャベツ・りんご・セロリ ブロッコリー・たまねぎ・にんじん	エネルギー(kcal) 659 たんぱく質(g) 30 脂質(g) 22.9 食物繊維(g) 7.1 食塩相当量(g) 2.6
18	水	菜の花とあさりのパスタ 蓮根サラダ にんじん蒸しパン	牛乳・あさり・ベーコン・卵	スパゲッティ・オリーブ油 バター マヨネーズ加里-half 上白糖・ごま ホットケーキミックス	菜の花・乾しいたけ・にんにく れんこん・小松菜・コーン にんじん・レーズン	エネルギー(kcal) 750 たんぱく質(g) 28.5 脂質(g) 28 食物繊維(g) 8.5 食塩相当量(g) 2.2
19	木	ご飯 サバのガブリャ・コン・トマテ エンペドラッド コシード	牛乳・さば・白いんげん豆 シーチキン・ウインナー ひよこ豆	精白米・かたくり粉・揚げ油 オリーブ油・上白糖 じゃがいも	たまねぎ・にんじん・セロリ にんにく・トマト・ブロッコリー 赤ピーマン・レモン果汁 キャベツ	エネルギー(kcal) 743 たんぱく質(g) 29.8 脂質(g) 29.1 食物繊維(g) 8.2 食塩相当量(g) 2.2
23	月	牛丼 ミモザサラダ フルーツヨーグルトいちごジャムのせ	牛乳・牛肉・卵 プレーンヨーグルト	精白米・サラダ油・車麩 上白糖・オリーブ油 いちごジャム	しょうが・たまねぎ・グリーンピース きゅうり・キャベツ・にんじん レモン果汁・にんにく・バナナ レーズン	エネルギー(kcal) 749 たんぱく質(g) 29.2 脂質(g) 25.1 食物繊維(g) 3.3 食塩相当量(g) 1.8