

令和8年4月 給食だより(裏)

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
9 木	赤飯 鶏肉のから揚げ(付) 粉ふきいも ブロッコリーの塩昆布和え かきたま汁 フルーツヨーグルト	牛乳・鶏肉・青のり粉 塩昆布・卵 プレーンヨーグルト	精白米・かたくり粉 サラダ油・じゃがいも 上白糖	しょうが・にんにく・ブロッコリー もやし・ほうれん草・にんじん えのきたけ・バナナ・みかん缶 レーズン	エネルギー(kcal) 693 たんぱく質(g) 33.1 脂質(g) 18.1 食物繊維(g) 7.7 食塩相当量(g) 2.6
10 金	カレーライス 大豆の甘辛炒め コロコロサラダ(ピクルス風)	牛乳・鶏肉・石川県産大豆	精白米・米粒麦・サラダ油 じゃがいも・石川県産米粉 かたくり粉・上白糖・ごま オリーブ油	しょうが・にんにく・たまねぎ にんじん・トマト・グリーンピース 大根・きゅうり・セロリ・コーン	エネルギー(kcal) 725 たんぱく質(g) 27.1 脂質(g) 23.8 食物繊維(g) 12.6 食塩相当量(g) 2.7
13 月	ご飯 魚の石垣焼き(さば) 付) キャベツのしそかつお和え 小松菜のごまサラダ ひじき洋風カレー煮	牛乳・さば・かつお節・鶏肉 芽ひじき	精白米・ごま・ごま油 じゃがいも・サラダ油 上白糖	しょうが・春キャベツ・もやし 小松菜・にんじん・コーン グリーンピース	エネルギー(kcal) 680 たんぱく質(g) 30.9 脂質(g) 24.6 食物繊維(g) 8.2 食塩相当量(g) 1.6
14 火	パン(ミルクロール) コーンチャウダー 切干大根とハムのサラダ オレンジ	牛乳・鶏肉・ベーコン ロースハム	ミルクロール じゃがいも・サラダ油 石川県産米粉・バター マヨネーズ加味・ごま	たまねぎ・にんじん・しめじ コーン・ブロッコリー・切干大根 セロリ・オレンジ	エネルギー(kcal) 693 たんぱく質(g) 31.5 脂質(g) 25.1 食物繊維(g) 8.9 食塩相当量(g) 2.8
15 水	春野菜のペペロンチーノ風 ポテトツナサラダ ごぼうチップス	牛乳・ベーコン・鶏肉 シーチキン	スパゲッティ・オリーブ油 サラダ油・バター じゃがいも マヨネーズ加味・ごま 上白糖・揚げ油	春キャベツ・たまねぎ・たけのこ グリーンアスパラ・にんにく きゅうり・キャベツ ミックスベジタブル・ごぼう	エネルギー(kcal) 676 たんぱく質(g) 32.3 脂質(g) 26.3 食物繊維(g) 11.7 食塩相当量(g) 2.1
16 木	豆ご飯 とり肉のアーモンドからめ 付) おかか和え わかめサラダ にゅうめん	牛乳・鶏肉・かつお節 かまぼこ・わかめ	精白米・サラダ油 かたくり粉・薄力粉・上白糖 バター・アーモンド・ごま油 そうめん	グリーンピース・にんじん キャベツ・ほうれん草	エネルギー(kcal) 657 たんぱく質(g) 30.4 脂質(g) 17.6 食物繊維(g) 5.2 食塩相当量(g) 3.8
17 金	ご飯 親子煮 もやしの甘酢和え ハムポテトチーズの春巻き	牛乳・鶏肉・卵・昆布 ロースハム・チーズ	精白米・サラダ油・上白糖 ごま油・じゃがいも 春巻きの皮・揚げ油	たまねぎ・にんじん・乾しいたけ 絹さや・もやし・コーン グリーンピース	エネルギー(kcal) 704 たんぱく質(g) 30.6 脂質(g) 22.8 食物繊維(g) 5.7 食塩相当量(g) 2.3
20 月	ご飯 麻婆豆腐 中華サラダ ワンタンスープ	牛乳・豆腐・豚肉・赤みそ 鶏肉・肉入りわんたん	精白米・サラダ油・上白糖 ごま油・かたくり粉	ねぎ・赤ピーマン・ピーマン しょうが・にんにく・きゅうり もやし・にんじん・チンゲンサイ えのきたけ・にら	エネルギー(kcal) 723 たんぱく質(g) 31.9 脂質(g) 24.9 食物繊維(g) 4.9 食塩相当量(g) 3.5
21 火	ピザトースト ブロッコリーのごまサラダ 高野豆腐とたっぷり野菜のスープ	牛乳・まぐろ油漬け チーズ・高野豆腐 ベーコン	ミルクロール マヨネーズ加味・ごま 上白糖・ごま	たまねぎ・赤ピーマン・キャベツ ブロッコリー・にんじん ほうれん草・しめじ・大根 しょうが	エネルギー(kcal) 687 たんぱく質(g) 29.8 脂質(g) 31.6 食物繊維(g) 5.9 食塩相当量(g) 3.3
22 水	カレーうどん 春キャベツのレモン和え 青のりポテトビーンズ	牛乳・薄揚げ・豚肉・昆布 ロースハム・石川県産大豆 青のり粉	うどん・かたくり粉・上白糖 じゃがいも・揚げ油	しょうが・たまねぎ・ねぎ にんじん・小松菜・キャベツ きゅうり・レモン果汁	エネルギー(kcal) 695 たんぱく質(g) 31.4 脂質(g) 25.4 食物繊維(g) 9.8 食塩相当量(g) 3.9
23 木	わかめご飯 さわらの野菜あんかけ ぜんまい入りナムル 春のケーキ	牛乳・わかめ・さわら・卵	精白米・ごま・かたくり粉 サラダ油・上白糖・ごま油 ホットケーキミックス バター・いちごジャム	乾しいたけ・たまねぎ 赤ピーマン・ピーマン ぜんまい水煮 もやし・にんじん・にんにく	エネルギー(kcal) 732 たんぱく質(g) 28.1 脂質(g) 23.8 食物繊維(g) 3.9 食塩相当量(g) 2.8
24 金	ご飯 具だくさん卵焼き パワーサラダ(五大栄養素) すまし汁(豆腐と青海苔)	牛乳・鶏肉・卵 4種豆ミックス・ロースハム チーズ・豆腐	精白米・じゃがいも サラダ油・穀類混合品 アーモンド・オリーブ油 上白糖	たまねぎ・にんじん・乾しいたけ グリーンピース・ブロッコリー・枝豆 レーズン・レモン果汁・なめこ	エネルギー(kcal) 734 たんぱく質(g) 33.4 脂質(g) 24.6 食物繊維(g) 8.9 食塩相当量(g) 2.4
25 土	ご飯 チキンチキンごぼう 付) ゆかり和え しらす入りお浸し 若竹汁 手作りオレンジゼリー	牛乳・しるさけ・鶏肉 わかめ	精白米・かたくり粉 サラダ油・ごま・上白糖 じゃがいも	ごぼう・枝豆・もやし・ほうれん草 たけのこ・オレンジジュース	エネルギー(kcal) 682 たんぱく質(g) 30.3 脂質(g) 18.5 食物繊維(g) 8.3 食塩相当量(g) 2.3
27 月	ご飯 アジフライ 付) ブロッコリー・コーン ポテトサラダ 卵とわかめの中華スープ バナナ	牛乳・焼きのり1帖・あじ 卵・わかめ	精白米・薄力粉・パン粉 揚げ油・じゃがいも マヨネーズ加味・ごま かたくり粉	ブロッコリー・コーン ミックスベジタブル・キャベツ・もやし バナナ	エネルギー(kcal) 743 たんぱく質(g) 29.1 脂質(g) 24.6 食物繊維(g) 5.5 食塩相当量(g) 2.7
28 火	焼きカレーパン キューブサラダ ほうじ茶プリン	牛乳・豚肉 石川県産大豆ミートミンチ バルメザンチーズ ロースハム・チーズ・豆乳	ミルクロール・かたくり粉 薄力粉・パン粉・サラダ油 オリーブ油・上白糖	たまねぎ・にんじん・セロリ にんにく・しょうが・きゅうり トマト・枝豆・コーン・甘夏缶	エネルギー(kcal) 689 たんぱく質(g) 29.9 脂質(g) 24.5 食物繊維(g) 6.2 食塩相当量(g) 2.5