

令和8年5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 |
|----|---|--|--------------------------------------|---|--|---|
| 7 | 木 | たけのご混ぜご飯 筑前煮 新玉ねぎと揚げのみそ汁 シュガースティック | 牛乳・鶏肉・薄揚げ・みそ | 精白米・サラダ油・上白糖 おつゆ麩・春巻きの皮 バター・グラニュー糖 | たけのご・にんじん・れんこん ごぼう・乾しいたけ グリーンピース・ほうれん草 たまねぎ | エネルギー(kcal) 653 たんぱく質(g) 32.4 脂質(g) 17.2 食物繊維(g) 6.5 食塩相当量(g) 3.2 |
| 8 | 金 | ご飯 豆腐のミートグラタン ブロッコリーサラダ たっぷり野菜の生姜スープ | 牛乳・豆腐・鶏肉・チーズ お魚ソーゼージ 芽ひじき・ベーコン | 精白米・石川県産米粉 サラダ油・パン粉・上白糖 ごま油・ごま | しょうが・たまねぎ・なす 赤ピーマン・トマト・ブロッコリー コーン・カリフラワー・しめじ 大根 | エネルギー(kcal) 748 たんぱく質(g) 31.5 脂質(g) 24 食物繊維(g) 8 食塩相当量(g) 2.8 |
| 11 | 月 | ご飯 鶏肉のカレー焼き 付) じゃが芋のトマト煮 キャベツと豆のフレンチサラダ かきたま汁 | 牛乳・鶏肉・ロースハム 4種豆ミックス・豆腐・卵 | 精白米・薄力粉・サラダ油 じゃがいも・オリーブ油 上白糖・かたくり粉 | ピーマン・トマト・コーン キャベツ・レモン果汁・にんにく 小松菜 | エネルギー(kcal) 660 たんぱく質(g) 32.6 脂質(g) 19.7 食物繊維(g) 7.6 食塩相当量(g) 2.4 |
| 12 | 火 | パン(ミルクロール) クラムチャウダー 鉄っちゃんサラダ さつま芋のレモン煮 | 牛乳・あさり・芽ひじき シーチキン・石川県産大豆 | ミルクロール じゃがいも・石川県産米粉 マヨネーズ加里-half 上白糖・ごま・さつまいも バター | ブロッコリー・たまねぎ・にんじん キャベツ・レモン果汁・レーズン | エネルギー(kcal) 700 たんぱく質(g) 28.9 脂質(g) 24.6 食物繊維(g) 9.8 食塩相当量(g) 2.8 |
| 13 | 水 | 五目焼きそば もやしと青梗菜のナムル フライド新じゃが | 牛乳・豚肉・紫いか・えび かつお節・薄揚げ | 焼きそば用中華麺 サラダ油・ごま油・ごま じゃがいも | 赤ピーマン・たまねぎ・キャベツ ピーマン・もやし・チンゲンサイ | エネルギー(kcal) 707 たんぱく質(g) 27.8 脂質(g) 34 食物繊維(g) 7.3 食塩相当量(g) 4 |
| 14 | 木 | チキンカツ丼 キューブサラダ | 牛乳・鶏肉・卵・ロースハム | 精白米・米粒麦・薄力粉 パン粉・揚げ油・上白糖 かたくり粉・オリーブ油 | たまねぎ・みつば・きゅうり トマト・枝豆・コーン | エネルギー(kcal) 719 たんぱく質(g) 33.4 脂質(g) 26.3 食物繊維(g) 4.1 食塩相当量(g) 2.2 |
| 15 | 金 | ご飯 ゆで豚の南蛮ダレ かぼちゃサラダ ごまキムチ汁 赤組白組応援ゼリー | 牛乳・豚肉・赤みそ・みそ 豆乳 | 精白米・上白糖・ごま油 マヨネーズ加里-half サラダ油・ごま 山形産さくらんぼゼリー-Fe織 | キャベツ・もやし・にんじん かぼちゃ・ミックスベジタブル きゅうり・ごぼう・大根・ねぎ 白菜キムチ | エネルギー(kcal) 709 たんぱく質(g) 31.8 脂質(g) 19.7 食物繊維(g) 8.2 食塩相当量(g) 2.3 |
| 19 | 火 | メンチカツバーガー レモンサラダ 打ち豆入コーンスープ | 牛乳・ロースハム・打ち豆 | ミルクロール・揚げ油 上白糖・サラダ油 石川県産米粉 | 春キャベツ・にんじん・きゅうり レモン果汁・たまねぎ・コーン | エネルギー(kcal) 719 たんぱく質(g) 28.2 脂質(g) 28.1 食物繊維(g) 7 食塩相当量(g) 2.9 |
| 20 | 水 | ドライカレー わかめサラダ バナナ | 牛乳・牛肉豚肉 石川県産大豆ミートミンチ わかめ・鶏肉 | 精白米・米粒麦・サラダ油 上白糖・ごま油 | にんにく・たまねぎ・にんじん セロリ・ピーマン・トマト・キャベツ きゅうり・コーン・バナナ | エネルギー(kcal) 728 たんぱく質(g) 28.9 脂質(g) 24.9 食物繊維(g) 7.1 食塩相当量(g) 2.5 |
| 21 | 木 | ご飯 揚げ魚のおろし煮 金時草の酢の物 加賀太きゅうり入りかき玉汁 | 牛乳・しら・卵 | 精白米・薄力粉・揚げ油 上白糖・かたくり粉 | 大根・ねぎ・しょうが・きゅうり 金時草・えのきたけ・太きゅうり にんじん | エネルギー(kcal) 654 たんぱく質(g) 30.5 脂質(g) 18.4 食物繊維(g) 3.6 食塩相当量(g) 2.8 |
| 22 | 金 | しそごはん カラフルチキンピカタ 付) ゆで野菜 マカロニのペペロンチーノ風 もずく汁 | 牛乳・鶏肉・卵 パルメザンチーズ ベーコン・沖縄もずく | 精白米・ごま・薄力粉 マカロニ・オリーブ油 | 赤ピーマン・ブロッコリー キャベツ・ぶなしめじ・にんにく ねぎ | エネルギー(kcal) 661 たんぱく質(g) 33.6 脂質(g) 18.5 食物繊維(g) 4.8 食塩相当量(g) 2.7 |
| 25 | 月 | ご飯 さばの味噌煮 付) ゆで野菜 切干大根サラダ 沢煮椀 | 牛乳・さば・みそ・赤みそ 芽ひじき・かまぼこ・豚肉 薄揚げ | 精白米・上白糖 マヨネーズ加里-half | しょうが・小松菜・切干大根 きゅうり・にんじん・ごぼう 乾しいたけ・ねぎ | エネルギー(kcal) 683 たんぱく質(g) 33.6 脂質(g) 24.3 食物繊維(g) 4.4 食塩相当量(g) 2.6 |
| 26 | 火 | ハニースト・トースト 鶏肉の香草パン粉焼き 付) ビーフ炒め ミネストローネ | 牛乳・チーズ・鶏肉 ロースハム | ミルクロール・はちみつ パン粉・サラダ油・マカロニ 上白糖 | たまねぎ・ピーマン・黄ピーマン 赤ピーマン・にんじん・セロリ トマト | エネルギー(kcal) 647 たんぱく質(g) 32.5 脂質(g) 23.8 食物繊維(g) 4 食塩相当量(g) 2.7 |
| 27 | 水 | きつねうどん 具だくさん卵焼き 和風サラダ | 牛乳・いなり揚げ・わかめ 鶏肉・卵 | うどん・上白糖・じゃがいも サラダ油・オリーブ油 | ねぎ・たまねぎ・赤ピーマン 乾しいたけ・グリーンピース ほうれん草・にんじん・もやし レモン果汁・にんにく | エネルギー(kcal) 681 たんぱく質(g) 32.7 脂質(g) 25.2 食物繊維(g) 8.7 食塩相当量(g) 5.1 |
| 28 | 木 | ご飯 鶏肉のコーンフレーク焼き 付) そら豆(旬) ごま酢和え チリトマトスープ | 牛乳・しろさけ・薄揚げ ウインナー | 精白米 マヨネーズ加里-half コーンフレーク・アーモンド 上白糖・ごま・じゃがいも | そらまめ・小松菜・もやし たまねぎ・セロリ・トマト | エネルギー(kcal) 705 たんぱく質(g) 32.2 脂質(g) 23.8 食物繊維(g) 6.1 食塩相当量(g) 2.1 |
| 29 | 金 | ナシゴレン(インドネシア炒飯) 野菜サラダ オレンジゼリー(寒天) | 牛乳・豚肉・桜えび・卵 | 精白米・米粒麦・サラダ油 上白糖 | たまねぎ・きゅうり・キャベツ もやし・にんじん・ブロッコリー レモン果汁・オレンジジュース みかん缶 | エネルギー(kcal) 695 たんぱく質(g) 27.7 脂質(g) 24 食物繊維(g) 5 食塩相当量(g) 2 |