

令和8年6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
1 月	切干大根入り豚肉のオムレツ炒め かぼちゃとキャベツの梅サラダ 小松菜とチーズのミニ蒸しパン	牛乳・豚肉 かつお節 卵・チーズ	精白米・サラダ油・上白糖 かたくり粉・ごま油・ごま ホットケーキミックス バター	切干大根・にら・にんじん しめじ・にんにく・キャベツ かぼちゃ・コーン・梅干し 小松菜	エネルギー(kcal) 734 たんぱく質(g) 29.2 脂質(g) 23.1 食物繊維(g) 6.9 食塩相当量(g) 2.1
2 火	セサミトースト・トースト シュクメルリ ほうれん草のサタケ加ガゴボウのせ	牛乳・鶏肉・スキムミルク	ミルクロール・バター 上白糖・ねりごま・ごま じゃがいも・薄力粉 揚げ油	にんにく・たまねぎ・にんじん パセリ・キャベツ・ほうれん草 コーン・レモン果汁・ごぼう	エネルギー(kcal) 713 たんぱく質(g) 29.6 脂質(g) 28.3 食物繊維(g) 11 食塩相当量(g) 3
3 水	ご飯 鶏肉とこんにゃくの味噌煮 (味噌)茎わかめの炒め物 かぼちゃのすり流し	牛乳・鶏肉・厚揚げ・みそ 豚肉・茎わかめ	精白米・サラダ油・上白糖 ごま・ごま油・じゃがいも かたくり粉	しょうが・にんじん・枝豆・ごぼう かぼちゃ・たまねぎ	エネルギー(kcal) 684 たんぱく質(g) 31.6 脂質(g) 19.3 食物繊維(g) 9.3 食塩相当量(g) 2.8
4 木	金時草のそぼろ寿司 青のりポテトビーンズ けんちん汁	牛乳・鶏肉・高野豆腐・卵 石川県産大豆・青のり粉 豆腐	精白米・上白糖・サラダ油 じゃがいも・揚げ油 かたくり粉・ごま油	金時草・大根・ごぼう・にんじん ねぎ	エネルギー(kcal) 764 たんぱく質(g) 32.8 脂質(g) 29.7 食物繊維(g) 10.6 食塩相当量(g) 2.5
5 金	ご飯 お好み焼き風オムレツ 加賀つるまめのツナサラダ きびなご加ガフライ	牛乳・桜えび・豚肉・卵 かつお節・青のり粉 芽ひじき・シーチキン	精白米・サラダ油 マヨネーズ加ガ-half じゃがいも・ごま・上白糖 きびなご加ガフライ	キャベツ・加賀つるまめ・コーン	エネルギー(kcal) 687 たんぱく質(g) 28.6 脂質(g) 24.4 食物繊維(g) 6.2 食塩相当量(g) 1.7
8 月	魚のラビゴットソースかけ キャロットラペ ペイザンヌスープ	牛乳・あじ・ロースハム	精白米・薄力粉 オリーブ油・アーモンド 上白糖・サラダ油 じゃがいも	たまねぎ・トマト・黄ピーマン セロリ・レモン果汁・トウモロコシ にんじん・甘夏缶・レーズン にんにく・キャベツ	エネルギー(kcal) 629 たんぱく質(g) 28.2 脂質(g) 17.2 食物繊維(g) 5.3 食塩相当量(g) 1.9
9 火	照り焼きチキンバーガー もやしのナムル じゃが芋のカレー炒め	牛乳・鶏肉・卵・昆布 お魚ソセージ ウインナー	ミルクロール・薄力粉 サラダ油・上白糖 かたくり粉・ごま油 じゃがいも	もやし・小松菜・たまねぎ・しめじ	エネルギー(kcal) 748 たんぱく質(g) 31.6 脂質(g) 30.6 食物繊維(g) 4.5 食塩相当量(g) 3.4
10 水	スパゲッティ・ミートソース もずくスープ フルーツきんとんがザクザクのせ	牛乳・牛肉豚肉 石川県産大豆ミートミンチ パルメザンチーズ 沖繩もずく	スパゲッティ・オリーブ油 サラダ油・上白糖・ごま油 さつまいも・バター コーンフレーク	にんにく・たまねぎ・にんじん セロリ・エリンギ・トマト グリーンピース・オクラ・ねぎ しょうが・パイン缶・レーズン レモン果汁	エネルギー(kcal) 713 たんぱく質(g) 27.8 脂質(g) 24.3 食物繊維(g) 9.4 食塩相当量(g) 2.6
11 木	ご飯 いわしの唐揚げ野菜あんかけ 江戸っ子煮 梅にゅうめん	牛乳・冷いわし竜田揚げ 石川県産大豆・牛肉・昆布	精白米・上白糖・かたくり粉 サラダ油・そうめん	乾しいたけ・たまねぎ 赤ピーマン・ピーマン・しょうが にんじん・ごぼう・枝豆・ねぎ 梅干し	エネルギー(kcal) 667 たんぱく質(g) 26.7 脂質(g) 17.6 食物繊維(g) 5.8 食塩相当量(g) 2.7
12 金	クファージュシー ゴーヤチャンプルー 金時草の酢の物 パイン入りキャロット&パインゼリー	牛乳・豚肉・さつまいも 昆布・豆腐・卵・かつお節	精白米・サラダ油・ごま油 上白糖	にんじん・乾しいたけ・ゴーヤ たまねぎ・きゅうり・金時草 しょうが・オレンジジュース パイン	エネルギー(kcal) 684 たんぱく質(g) 28.5 脂質(g) 21.6 食物繊維(g) 4.6 食塩相当量(g) 2.2
15 月	ご飯 鶏のから揚げレモンソース 付) かぼちゃのマッシュ ゴマたっぷり夏野菜サラダ 冬瓜のどろどろ中華スープ	牛乳・鶏肉・ロースハム シーチキン・卵	精白米・かたくり粉 サラダ油・上白糖・バター マヨネーズ加ガ-half・ごま ごま油	レモン果汁・かぼちゃ ブロッコリー・太きゅうり キャベツ・冬瓜・ねぎ	エネルギー(kcal) 671 たんぱく質(g) 31.8 脂質(g) 19.8 食物繊維(g) 3.9 食塩相当量(g) 2.1
16 火	シフォンケーキトースト・トースト 打ち豆入りポトフ さいころコロコロサラダ	牛乳・鶏肉・打ち豆 ウインナー・かた豆腐 えび・ロースハム	ミルクロール・グラニュー糖 バター・じゃがいも マヨネーズ加ガ-half	たまねぎ・キャベツ・にんじん いんげん・太きゅうり・かぼちゃ レモン果汁	エネルギー(kcal) 708 たんぱく質(g) 31.4 脂質(g) 28.4 食物繊維(g) 10.4 食塩相当量(g) 2.8
17 水	豆入りキーマカレー 金時草とささみのサラダ オレンジ	牛乳・鶏肉・石川県産大豆 4種豆	精白米・米粒麦・サラダ油 上白糖	しょうが・にんにく・たまねぎ にんじん・セロリ・トマト・きゅうり 金時草・コーン・オレンジ	エネルギー(kcal) 702 たんぱく質(g) 29.3 脂質(g) 21.2 食物繊維(g) 9.3 食塩相当量(g) 2
18 木	ご飯 堅豆腐カツ がんと加賀つる豆の煮物 加賀太きゅうり入りかき玉汁	牛乳・かた豆腐・卵・鶏肉	精白米・石川県産米粉 パン粉・揚げ油 マヨネーズ加ガ-half 上白糖・かたくり粉	国産アヲ甘酢漬 加賀つるまめ・にんじん 乾しいたけ・えのきたけ 太きゅうり・ほうれん草	エネルギー(kcal) 740 たんぱく質(g) 30.9 脂質(g) 27.3 食物繊維(g) 4.1 食塩相当量(g) 2.8
19 金	ご飯 しろさけのごまパン粉焼き 付) カリカリポテト 豆とひじきのツナサラダ フルーツ寒天	牛乳・しろさけ 石川県産大豆・芽ひじき シーチキン・粉寒天	精白米・パン粉・ごま サラダ油・じゃがいも 揚げ油 マヨネーズ加ガ-half	枝豆・小松菜・にんじん りんごジュース・フルーツミックス缶	エネルギー(kcal) 685 たんぱく質(g) 29.4 脂質(g) 21 食物繊維(g) 7.4 食塩相当量(g) 1.2
22 月	ご飯 家常(ジャージャン)豆腐 きゅうりとシソの酢の物 中華風コーンスープ	牛乳・厚揚げ・豚肉 赤みそ・わかめ	精白米・ごま油・上白糖 かたくり粉	たまねぎ・にんじん・たけのこ 乾しいたけ・しょうが・にんにく ピーマン・きゅうり・コーン	エネルギー(kcal) 690 たんぱく質(g) 30.8 脂質(g) 20.1 食物繊維(g) 4.9 食塩相当量(g) 2.6
23 火	オムレツバーガー 豆苗入りツナサラダ 変わりきんぴら	牛乳・卵・ロースハム まぐろ油漬け・豚肉	ミルクロール・サラダ油 オリーブ油・上白糖 じゃがいも・ごま	ほうれん草・たまねぎ・トマト キャベツ・トウモロコシ・にんじん レモン果汁・ごぼう・ピーマン	エネルギー(kcal) 691 たんぱく質(g) 31.7 脂質(g) 29.8 食物繊維(g) 8.6 食塩相当量(g) 2.7
24 水	冷やしうどん とり天 切干大根入りナムル	牛乳・わかめ・鶏肉・卵 昆布・ロースハム	うどん・上白糖・薄力粉 かたくり粉・揚げ油・ごま油	ねぎ・にんにく・しょうが 切干大根・にんじん・小松菜	エネルギー(kcal) 671 たんぱく質(g) 30.2 脂質(g) 22.6 食物繊維(g) 4.9 食塩相当量(g) 4.6
25 木	梅ひじきごはん 魚のおろし煮 野菜のごまあえ じゃがいものそぼろ煮	牛乳・鶏肉・薄揚げ 芽ひじき・あかうお	精白米・かたくり粉・揚げ油 上白糖・ごま・じゃがいも	にんじん・梅干し・大根 ほうれん草・もやし・しめじ しょうが・グリーンピース	エネルギー(kcal) 664 たんぱく質(g) 31.1 脂質(g) 19.7 食物繊維(g) 9.2 食塩相当量(g) 3.2
26 金	ご飯 ムサカ(なすのミートグラタン) ファンラーダ(白いんげん豆のスープ) バナナヨーグルトのマレードのせ	牛乳・鶏肉 石川県産大豆ミートミンチ チーズ・白いんげん豆 プレーンヨーグルト	精白米・サラダ油 石川県産米粉・マカロニ パン粉・オリーブ油 オレンジマーマレード	にんにく・たまねぎ・なす・トマト にんじん・セロリ・バナナ	エネルギー(kcal) 747 たんぱく質(g) 28.4 脂質(g) 20.7 食物繊維(g) 6.4 食塩相当量(g) 2
29 月	ご飯 うま塩肉じゃが じゃこ入りビーマン ぐりとぐらのカステラ	牛乳・豚肉・卵	精白米・じゃがいも・ごま油 上白糖・サラダ油 ホットケーキミックス バター	にんじん・たまねぎ・しょうが にんにく・ねぎ・もやし・ピーマン 赤ピーマン	エネルギー(kcal) 710 たんぱく質(g) 28.7 脂質(g) 18.7 食物繊維(g) 8.9 食塩相当量(g) 2.7
30 火	パン(ミルクロール) タンダーチキン 付) バター醤油炒め こうばしあえ(焼肉のタレ入り) 豆とトマトのスープ	牛乳・鶏肉 プレーンヨーグルト ベーコン・ウインナー 4種豆	ミルクロール・バター サラダ油・上白糖 じゃがいも	にんにく・小松菜・しめじ・コーン キャベツ・にんじん・きゅうり 枝豆・たまねぎ・トマト	エネルギー(kcal) 658 たんぱく質(g) 33.9 脂質(g) 23.6 食物繊維(g) 10.1 食塩相当量(g) 2.6