



献立だより 令和4年度6月

福井県立盲学校

日	曜日	主食	おかず、デザートなど (主菜、副菜、汁物、その他)	牛乳	主な栄養価					赤:体をつくる もとなる食品		緑:体の調子を 整える食品		黄:エネルギーの もとなる食品		行事など
					熱量	たんぱく質	脂質	炭水化物	塩分	1群	2群	3群	4群	5群	6群	
					kcal	g	g	g	g	たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン	炭水化物	脂肪	
1	水	麦ご飯	高野豆腐のたまごとじ 小松菜とツナの和え物		604	28.6	20.9	75.4	2.1	高野豆腐 卵 ツナ	牛乳	にんじん 小松菜	玉ねぎ えのきたけ 白ねぎ 干し椎茸 もやし	米 麦 砂糖	ごま	アイアン・テー
2	木	コッペパン	ほうれん草と 厚切りベーコンの和風パゲッティ ミネストローネ		646	25.5	20.9	89.0	3.4	ベーコン 白いんげん豆	牛乳	ほうれん草 いんげん にんじん トマト	えのきたけ ひらたけ にんにく キャベツ 玉ねぎ	コッペパン パゲッティ 麦	オリーブ油	
3	金	醤油かつ丼	ふきときのこの佃煮 じゃがいもとうすあげのみそ汁		721	28.9	28.2	87.9	3.6	豚肉 卵 昆布 みそ うすあげ	牛乳	にんじん	キャベツ ふき まいたけ ひらたけ 白菜 白ねぎ	米 小麦粉 パン粉 麦 砂糖 ごま	なたね油 じゃがいも	
6	月	麦ご飯	親子とじ つまみ菜ののり酢和え		668	33.0	25.0	77.8	2.4	鶏肉 かまぼこ 卵 ツナ	牛乳	にんじん つまみ菜	玉ねぎ えのきたけ 干し椎茸 白ねぎ キャベツ もやし	米 麦 砂糖	ごま	
7	火	麦ご飯	ちくわの磯辺揚げ ほうれん草ともやしのソテー さつま汁		672	25.9	19.5	98.2	3.1	竹輪 卵 みそ 鶏肉	牛乳	ほうれん草 にんじん	もやし しめじ とうもろこし 白ねぎ まいたけ ごぼう	米 小麦粉 片栗粉 麦 さつまいも	なたね油 バター	
8	水	麦ご飯	鰯の梅煮 ミルクおから つまみ菜ともやしのおひたし		618	28.9	19.6	81.5	3.1	鰯の梅煮 おから 鶏肉	牛乳	にんじん つまみ菜	玉ねぎ 白ねぎ もやし	米 麦 砂糖	サラダ油	
9	木	コッペパン	ささみの梅風味揚げ ブロッコリーとチーズのサラダ 打ち豆と野菜スープ		650	23.4	17.8	99.1	3.7	鶏肉 打ち豆	牛乳	ブロッコリー かぶの葉 にんじん	生姜 にんにく 梅干し かぶ 玉ねぎ キャベツ	コッペパン 片栗粉 砂糖 さつまいも	なたね油 オリーブ油 ごま	
10	金	キャベツの カレーライス	3色の甘酢和え		755	25.2	22.4	113.2	3.1	豚肉 打ち豆	牛乳	にんじん トマト	キャベツ 玉ねぎ りんご 大根 きゅうり とうもろこし	米 小麦粉 じゃがいも 麦 砂糖	サラダ油 バター カレールウ	
13	月	麦ご飯	鯖のみそ煮 ニラともやしのポン酢和え 豆腐のすまし汁		626	30.3	22.3	76.0	2.8	鯖 みそ 赤みそ 豆腐 うすあげ	牛乳	にら	ごぼう 白ねぎ 生姜 もやし 白菜 なめこ	米 麦 砂糖	ごま	
14	火	チャーハン	酸辣湯 フルーツヨーグルト		646	25.0	18.5	94.9	3.1	豚肉 豆腐 卵	牛乳 ヨーグルト	にんじん ピーマン みつば	玉ねぎ 白ねぎ にんにく たけのこ 干し椎茸 もも パインアップル みかん	米 麦 片栗粉	ごま油 ラー油	

15	水	麦ご飯	サゴシのから揚げ 梅肉ソースからめ 小松菜のおひたし みそ汁		638	27.7	21.8	82.8	2.7	サゴシから揚げ みそ	牛乳 わかめ	小松菜 にんじん	梅干し 白菜 ひらたけ 白ねぎ	米 麦 砂糖 さつまいも	なたね油 ごま	
16	木	コッペパン	レタスとたまごのスープ アスパラガスのトマトスパゲッティ		607	25.4	22.9	74.8	3.4	卵 ベーコン	牛乳 わかめ チーズ	パセリ トマト	レタス えのきたけ アスパラガス 玉ねぎ にんにく	コッペパン スパゲッティ 砂糖	ごま オリーブ油	
17	金	梅ちりごはん	イカゲソのから揚げ 新じゃがフライ かぶの煮びたし		649	28.8	1.0	86.2	3.1	イカゲソから揚げ はんぺん ちりめんじゃこ	牛乳 青のり チーズ	かぶの葉 にんじん	梅干し かぶ えのきたけ	米 麦 じゃがいも	ごま なたね油	
20	月	麦ご飯	麻婆豆腐 涼拌三絲		626	26.3	19.7	85.9	1.9	木綿豆腐 鶏肉 豚肉 ハム	牛乳	にんじん	玉ねぎ えのきたけ 干し椎茸 白ねぎ 生姜 キャベツ	米 麦 片栗粉 春雨 砂糖	ごま油 ごま	
21	火	麦ご飯	ホキのかおり揚げ おくら 切り干し大根煮		624	28.3	19.5	83.8	2.4	ホキ 卵 竹輪 うすあげ	牛乳 ひじき	おくら にんじん	切り干し大根	米 小麦粉 片栗粉 麦 砂糖	ごま なたね油	
22	水	麦ご飯	鶏の唐揚げ サラダスパゲティ かきたま汁		707	33.6	25.3	86.2	2.0	鶏肉 卵 ツナ 豆腐 打ち豆	牛乳 とろろ昆布	ほうれん草	生姜 キャベツ ひらたけ 白ねぎ きゅうり	米 麦 片栗粉 スパゲッティ	なたね油 ドレッシング	
23	木	コッペパン	チリコンカーン ブロッコリーとチーズのサラダ		629	28.1	18.5	87.5	3.0	金時豆 白いんげん豆 鶏肉	牛乳 チーズ	にんじん ブロッコリー	玉ねぎ セロリ	コッペパン じゃがいも 砂糖	サラダ油 オリーブ油	
24	金	カラフルピラフ	チキンナゲット 豆乳チャウダー		658	22.8	25.3	84.8	2.2	ベーコン チキンナゲット 鶏肉 豆乳	牛乳	ピーマン 赤・黄ピーマン にんじん	玉ねぎ とうもろこし 枝豆 大根	米 麦 じゃがいも 小麦粉	バター サラダ油	
27	月	麦ご飯	味付けのり がんもどきのそぼろ煮 小松菜とキャベツのごま和え		620	26.1	21.7	80.1	2.1	がんもどき 鶏肉	牛乳 のり	にんじん 小松菜	玉ねぎ 枝豆 生姜 キャベツ	米 麦 砂糖 片栗粉	サラダ油 ごま	
28	火	ソフト麺 ミートソース かけ	野菜の甘酢あえ 果物		592	23.1	21.9	75.6	3.2	豚肉 牛肉	牛乳	にんじん ピーマン トマト	玉ねぎ しめじ 生姜 にんにく 果物 きゅうり キャベツ	ソフト麺 小麦粉 砂糖	サラダ油 バター	
29	水	打ち豆入り わかめご飯	ブリミンチカレーフライ じゃがいものサラダ いんげんのソテー		644	24.6	19.9	91.6	2.2	打ち豆 ブリミンチカレー	牛乳 わかめ	にんじん ほうれん草 いんげん	きゅうり とうもろこし	米 麦 じゃがいも	なたね油 サラダ油 バター ごま	
30	木	コッペパン	ベーコンと野菜のスープ煮 カリカリ揚げ		670	25.8	23.3	89.3	2.8	ベーコン 大豆	牛乳 煮干し	にんじん アスパラガス	玉ねぎ キャベツ とうもろこし	コッペパン じゃがいも さつまいも	なたね油 黒ごま 片栗粉 砂糖	

※都合により、使用する食材が変更する場合があります。