






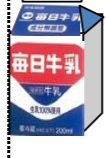






献立だより 令和3年度7月

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	長塩相当量	1群 たんぱく質	2群 無機質	3群 カロテン	4群 ビタミン	5群 炭水化物	6群 脂肪	
					kcal	g	g	g	g							
1	木	コッペパン	りんごジャム 豚肉の甘味噌炒め 肉ワンタンスープ		665	28.4	19.7	93.5	3.9	豚肉 赤みそ 肉ワンタン	牛乳 わかめ	ピーマン にんじん ほうれん草	キャベツ 玉ねぎ にんにく えのきたけ 白ねぎ	コッペパン りんごジャム 片栗粉	サラダ油 ごま	
2	金	焼き鯖まぜごはん	みそ汁 小松菜とうすらの卵の煮びたし		650	26.0	19.3	93.1	3.3	鯖 うすらの卵 豆腐 味噌 昆布	牛乳 ひじき わかめ	にんじん ピーマン 小松菜	とうもろこし 生姜 なめこ 白ねぎ	米 麦 麩	ごま サラダ油	半夏生の献立 アイアン給食
5	月	麦ご飯	すき焼き風煮 酢の物		637	24.9	19.5	90.5	2.8	豚肉	牛乳 わかめ	春菊 にんじん	白菜 玉ねぎ 白ねぎ えのきたけ きゅうり もやし	米 麦 麩 砂糖	サラダ油	
6	火	新しょうがごはん	豚肉と切り干し大根の炒め物 けんちん汁		658	25.2	19.8	94.8	3.0	うすあげ 豚肉 木綿豆腐	牛乳	にんじん	生姜 切り干し大根 にんにく 白ねぎ ひらたけ ごぼう	米 麦 砂糖 里芋	ごま サラダ油 ごま油	
7	水	枝豆わかめごはん	七夕そうめん汁 天ぷら きゅうりの香り漬け		794	32.4	23.4	113.5	3.2	かまぼこ 鶏肉 卵	牛乳 わかめ	にんじん オクラ かぼちゃ	枝豆 干し椎茸 なす きゅうり 生姜	米 小麦粉 そうめん 麦 片栗粉	ごま	七夕の献立
8	木	コッペパン	にんにくのスープ なすのトマトスパゲッティ		650	23.4	17.8	99.1	3.3	卵 ツナ ベーコン	牛乳 チーズ	パセリ トマト 小松菜	にんにく なす 玉ねぎ	コッペパン パン粉 砂糖 スパゲッティ	オリーブ油	歯ッピー給食
9	金	麦ご飯	福井のめぐみ汁 豚肉のくわ焼き 大豆と越のルビーのサラダ		674	27.9	22.6	89.8	2.2	みそ 豚肉 大豆	牛乳	トマト	キャベツ ひらたけ まいたけ 白ねぎ きゅうり	米 麦 片栗粉 砂糖	なたね油	

12	月	麦ご飯	肉豆腐 小松菜ともやしのいそべあえ		642	27.2	21.0	86.1	2.0	木綿豆腐 豚肉	牛乳 のり	にんじん 小松菜	玉ねぎ 白ねぎ 枝豆 生姜 もやし	米 麦 砂糖	サラダ油 ごま	
13	火	ナン	キーマカレー たまごスープ フルーツカッターチーズあえ		720	32.1	24.6	92.6	3.0	牛肉 豆腐 豚肉 卵 ヨーグルト	牛乳 わかめ チーズ	にんじん ピーマン ほうれん草	玉ねぎ 切り にんにく みかん 生姜 ひらたけ えのきたけ 白ねぎ パナ パインアップル	ナン 砂糖 片栗粉 小麦粉	サラダ油 ごま	
14	水	ばら寿司	コロッケ 豆腐のすまし汁		650	20.9	18.5	100.0	2.9	卵 豆腐 うすあげ コロッケ	牛乳 ひじき わかめ	にんじん	れんこん 干し椎茸 白菜 えのきたけ 白ねぎ	米 麦 砂糖	サラダ油 なたね油	
15	木	コッペパン	ホキのしょうが揚げ モロハイヤのスープ いんげんのソテー		672	32.3	24.4	80.8	3.6	ホキ 卵	牛乳 青のり わかめ	モロハイヤ 赤ピーマン いんげん	生姜 えのきたけ とうもろこし	コッペパン 小麦粉 片栗粉	なたね油 ごま バター	
16	金	麦ご飯	ふくいサーモンの包み蒸し きゅうりの香り漬け ふるさとうまいもん汁		647	29.1	20.2	87.2	2.8	鮭 味噌 豚肉 打ち豆	牛乳 チーズ 昆布	ピーマン にんじん 小松菜	玉ねぎ しめじ きゅうり 生姜 まいたけ 白ねぎ	米 麦 砂糖 里芋	ごま油	無償提供給食 ふるさと給食 
19	月	麦ご飯	揚げししゃも 小松菜のごま和え 鶏肉とひじきの炒め煮		623	25.7	20.3	84.4	2.4	ししゃも 鶏肉 竹輪	牛乳 ひじき	小松菜 にんじん	大根 しめじ 干し椎茸 生姜	米 麦 ごま 砂糖	なたね油 バター サラダ油	丸ごと給食
20	火	麦ご飯	あじの南蛮漬け 沢煮椀		656	29.9	20.3	88.4	2.3	あじ 豚肉 木綿豆腐	牛乳	にんじん ピーマン	玉ねぎ ごぼう たけのこ えのきたけ 白ねぎ	米 小麦粉 片栗粉 麦 砂糖	なたね油	
21	水	夏野菜カレーライス	フルーツポンチ		771	21.1	20.4	125.8	2.0	鶏肉	牛乳	かぼちゃ トマト ピーマン	なす 玉ねぎ 枝豆 りんご もも みかん パインアップル	米 麦 じゃがいも 小麦粉	サラダ油 バター カレールウ	

※無償提供の食材は太字になっています。

※都合により、使用する食材が変更する場合があります。