













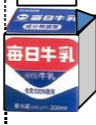




献立だより 令和4年度7月

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 もとになる食品		緑:体の調子を 整える食品		黄:エネルギーの もとになる食品		行事など
					熱量	たんぱく質	脂質	炭水化物	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	金	焼き鯖まぜごはん	みそ汁 小松菜とうずらの卵の煮びたし		606	26.0	19.4	81.9	3.2	豆腐 みそ うずらの卵 鯖 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
4	月	麦ご飯	肉豆腐 小松菜ともやしのいそべ和え		609	27.5	21.5	76.4	1.9	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 里芋	サラダ油 ごま	
5	火	麦ご飯	鯆の南蛮漬け 沢煮椀 パイナップルの缶詰		630	30.1	20.4	81.5	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 えのきたけ たけのこ 白ねぎ パインアップル	米 小麦粉 片栗粉 麦 砂糖	なたね油	
6	水	ビビンバ	肉ワンタンスープ 果物		696	26.6	22.9	95.9	3.1	牛肉 豚肉 肉ワンタン	牛乳 わかめ	ほうれん草 にんじん 小松菜	にんにく 大根 もやし えのきたけ 玉ねぎ 白ねぎ 果物	米 麦 砂糖	ごま油 ごま	大阪府立 大阪北視覚支援 学校の献立
7	木	コッペパン	ゴーヤチャンプルー そうめんスープ		650	23.4	17.8	99.1	3.7	木綿豆腐 豚肉 ツナ 卵	牛乳 ひじき	にんじん にら オクラ	ゴーヤ 玉ねぎ しめじ にんにく 白ねぎ 干し椎茸	コッペパン 砂糖 そうめん	ごま油	七夕の献立
8	金	麦ご飯	天ぷら (かぼちゃ なす ささみ) きゅうりの香り漬け かやくうどん		760	30.8	22.9	107.7	2.9	鶏肉 卵 うすあげ	牛乳 わかめ	かぼちゃ にんじん 小松菜	なす きゅうり 生姜 玉ねぎ えのきたけ 白ねぎ	米 小麦粉 片栗粉 麦 砂糖 うどん	なたね油 ごま油	 歯ッピー給食

11	月	麦ご飯	すき焼き風煮 酢の物		609	24.9	19.5	83.5	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 もやし きゅうり ズッキーニ	米 麦 麩 砂糖	サラダ油	
12	火	新しょうが ごはん	豚肉と切り干し大根の炒め物 ふるさととうまいもん汁		655	27.7	21.5	87.7	3.3	うすあげ 豚肉 みそ 打ち豆	牛乳 とろろ昆布	にんじん 小松菜	新しょうが にんにく 切り干し大根 舞茸 生姜	米 麦 砂糖 里芋	ごま サラダ油 ごま油	
13	水	ばら寿司	コロッケ 豆腐のすまし汁		627	20.9	18.5	94.2	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	
14	木	セルフ ホットドック	カレースープ煮		637	25.4	24.2	79.4	2.7	ウインナー 豚肉	牛乳	トマト にんじん	キャベツ きゅうり 玉ねぎ セロリ	コッペパン じゃがいも	サラダ油	
15	金	麦ご飯	チキンカツ きなこ団子 越のルビーのサラダ 福井県産たっぷりみそ汁		668	26.4	16.2	104.2	1.9	チキンカツ みそ きなこ	牛乳	越のルビー にんじん ほうれん草	きゅうり ズッキーニ キャベツ ひらたけ 舞茸 えのきたけ ごぼう 白ねぎ	米 麦 砂糖 里芋 白玉団子	なたね油 オリーブ油	
19	火	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		594	25.7	20.3	77.1	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 砂糖	なたね油 バター ごま サラダ油	
20	水	夏野菜カ レーライス	フルーツポンチ		726	21.1	20.4	114.5	1.9	鶏肉	牛乳	ピーマン かぼちゃ トマト	なす 玉ねぎ 枝豆 りんご もも パイナップル みかん	米 麦 じゃがいも 小麦粉	サラダ油 バター カレールウ	

※都合により、使用する食材が変更する場合があります。