



都立永福学園月間予定献立表（就業技術科）



日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	1献立 - たんぱく質 脂質 食塩相当量	日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	1献立 - たんぱく質 脂質 食塩相当量
8月	牛乳 カレーライス フレンチサラダ ホワイトポーチ	牛乳,豚モモ(脂肪なし),寒天,乳酸菌飲料(殺菌)	精白米,おおむぎ(米粒麦),油,じゃがいも,有塩バター,米粉,オリブ油,上白糖	玉葱,にんにく,生姜,セロリー,にんじん,トマトピューレ,キャベツ,きゅうり,赤ピーマン,パイン缶詰,黄桃(缶詰)	760 kcal 23.4 g 23.0 g 2.4 g	18木	牛乳 豚肉のうま煮 ふのりのみそ汁 青菜とツナの和えもの	牛乳,豚肩肉,油揚げ,ふのり(素干し),米みそ,まぐろ缶詰	精白米,おおむぎ(米粒麦),油,しらたき,上白糖	生姜,ごぼう,玉葱,にんじん,だけのご(水煮),はくさい,えだまめ(冷凍),だいこん,こまつな,キャベツ,とうもろこし(1献立冷凍)	786 kcal 33.2 g 27.4 g 2.8 g
9火	牛乳 レタスチャーハン 春雨スープ ジャンボぎょうざ	牛乳,豚モモ肉,たまご,むろあじ	精白米,おおむぎ(米粒麦),ごま油,サラダ油,上白糖,緑豆はるさめ,白煎りごま,かたくり粉,パン粉(乾燥),ぎょうざの皮,小麦粉,揚げ油	ねぎ,にんじん,青ピーマン,だけのご(水煮),干し椎茸,生姜(汁のみ),こまつな,にんにく,キャベツ,にら	756 kcal 28.8 g 22.8 g 2.8 g	19金	牛乳 ごはん 沢煮焼 魚のみそマヨネーズ焼き 野菜のごま和え あんみつ	牛乳,豚肩肉,モーカサメ,豆乳,赤みそ,粉チーズ,寒天,あずき(こし)	精白米,おおむぎ(米粒麦),油,上白糖,パン粉(乾燥),ごま(乾),黒砂糖	だけのご(水煮),にんじん,だいこん,干し椎茸,ねぎ,玉葱,マッシュルーム(水煮缶詰),キャベツ,もやし,黄桃(缶詰),みかん缶	798 kcal 33.8 g 26.1 g 2.1 g
10水	牛乳 赤飯 のっぺい汁 鰯の西京焼き 菜の花おかか和え 抹茶ミルクゼリー	牛乳,ささげ(乾),木綿豆腐,さわら,西京みそ,かつお加工品(削り節),寒天,生クリーム(乳脂肪)	精白米,もち米,黒煎りごま,さといも,でんぶん,上白糖,甘納豆(あずき)	にんじん,だいこん,ほうれんそう,生姜,洋種なばな(莖葉,生),もやし	806 kcal 37.1 g 23.9 g 1.8 g	22月	牛乳 ごはん 具だくさんみそ汁 豆腐の和風ハンバーグ 野菜のごま和え いもようかん	牛乳,米みそ,豚ひき肉,木綿豆腐,たまご,豆乳,寒天	精白米,おおむぎ(米粒麦),じゃがいも,パン粉(乾燥),でんぶん,ごま(乾),上白糖,さつまいも	こまつな,だいこん,ねぎ,ひらたけ,生姜,にんじん,にら,生姜,キャベツ,もやし	757 kcal 32.8 g 16.9 g 3.0 g
11木	牛乳 ごはん ごまけんちん汁 千草焼き 厚揚げの南蛮煮 いそ和え	牛乳,豚ひき肉,たまご,生揚げ,刻みのり	精白米,おおむぎ(米粒麦),じゃがいも,練りごま,油,上白糖,でんぶん	ごぼう,だいこん,ねぎ,にんじん,玉葱,ほうれんそう,干し椎茸,さやいんげん,もやし,ホールコーン	759 kcal 33.1 g 27.6 g 2.9 g	23火	牛乳 とりごぼろピラフ かぼちゃのポタージュ サウピカンサラダ	牛乳,若鶏モモ(皮なし),無添加ハム,たまご,調理用牛乳,生クリーム(乳脂肪)	精白米,おおむぎ(米粒麦),有塩バター,油,オリブ油,食パン(市販品),上白糖,じゃがいも	にんじん,生姜,ごぼう,さやいんげん,玉葱,かぼちゃペースト,キャベツ,きゅうり,ホールコーン,赤ピーマン	774 kcal 25.8 g 28.9 g 2.7 g
12金	牛乳 マーボー豆腐丼 中華風わかめスープ 杏仁豆腐	牛乳,豚ひき肉,赤みそ,押し豆腐,生わかめ,寒天	精白米,おおむぎ(米粒麦),油,上白糖,でんぶん,ごま油,白煎りごま	生姜,にんにく,ねぎ,にんじん,干し椎茸,にら,えのきたけ,生姜,万能ねぎ,みかん缶,パイン缶詰,黄桃(缶詰)	757 kcal 28.6 g 21.2 g 2.9 g	24水	牛乳 ごはん けんちん汁 鶏のごまみそ焼き おひたし 黒糖ミルクゼリーきなこソース	牛乳,木綿豆腐,若鶏モモ(皮なし),白みそ,かつお加工品(削り節),寒天,きな粉(大豆),調理用牛乳	精白米,おおむぎ(米粒麦),油,じゃがいも,白煎りごま,上白糖,黒砂糖	ごぼう,にんじん,だいこん,ねぎ,キャベツ,もやし	743 kcal 35.9 g 20.3 g 2.4 g
15月	牛乳 春のちらし寿司 すまし汁 切干大根の炒め煮 ミルクゼリー いちごソース	牛乳,しろさけ,たまご,刻みのり,油揚げ,寒天,生クリーム(乳脂肪)	精白米,上白糖,油,焼きさ(手鞠さ)	洋種なばな(莖葉,生),切りみつば,切干しだいこん,にんじん,干し椎茸,いちご,レモン(果汁)	750 kcal 28.3 g 22.6 g 2.5 g	25木	牛乳 だけのごはん もずく入りみそ汁 さばの竜田揚げ いそ和え	牛乳,油揚げ,木綿豆腐,もずく(塩蔵,塩抜き),米みそ,まさば,刻みのり	精白米,もち米,上白糖,でんぶん,薄力粉,油	にんじん,だけのご(ゆで),生姜,玉葱,えのきたけ,生姜,ほうれんそう,もやし,ホールコーン	845 kcal 38.4 g 36.5 g 3.2 g
16火	牛乳 かしわパン ミネストローネ 白身魚のフライ&タルタルソース 付け合わせ(キャベツ) びっくり目玉焼き	牛乳,無添加ベーコン,なます,たまご,豆乳,寒天	ショートニングパン(給食会),油,有塩バター,じゃがいも,薄力粉,パン粉(乾燥),パン粉(半生),上白糖	にんにく,玉葱,セロリー,にんじん,キャベツ,ホールトマト,さやいんげん,きゅうりピクルス,あんず(缶詰)	795 kcal 33.9 g 39.5 g 2.3 g	26金	牛乳 胚芽パン 春キャベツのクリームシチュー ミモザサラダ	牛乳,若鶏モモ(皮なし),たまご	胚芽パン,油,薄力粉,有塩バター,じゃがいも,オリブ油,上白糖	にんにく,にんじん,玉葱,マッシュルーム(水煮缶詰),キャベツ,ブロッコリー,カリフラワー,ミニトマト	769 kcal 34.6 g 24.1 g 3.2 g
17水	牛乳 スパゲティミートソース いんげん豆と野菜のスープ 海藻サラダ	牛乳,豚ひき肉,レナス(まめ乾),粉チーズ,豚モモ肉,いんげん(まめ乾),てんぷさ(角寒天),清とさかのり(塩蔵,塩抜き)	スパゲティ,オリブ油,油,米粉,じゃがいも,上白糖	にんにく,生姜,セロリー,にんじん,玉葱,マッシュルーム,ホールトマト,トマトケチャップ,キャベツ,さやいんげん,えだまめ,トマト,きゅうり,ホールコーン	775 kcal 35.7 g 22.7 g 2.8 g	30火	牛乳 高野豆腐のそぼろ丼 みそ汁 切干大根ののり和え 水ようかん	牛乳,鶏ひき肉,高野豆腐,油揚げ,米みそ,かつお加工品(削り節),焼きのり,あずき(こし),寒天	精白米,おおむぎ(米粒麦),油,上白糖,白煎りごま	生姜,にんじん,干し椎茸,さやいんげん,かぼちゃ,玉葱,切干しだいこん,ほうれんそう,黄桃(缶詰)	815 kcal 35.0 g 20.1 g 2.7 g

*食材の納入等の都合により食材や献立を変更する場合があります。あらかじめご了承ください。



御入学・御進級おめでとうございます。
今年度も、まごころを込めてみなさんの健やかな
成長を応援する給食を作っていきます。



4月平均(17回)	
エネルギー	778 kcal
たんぱく質	32.2 g
脂質	25.2 g
食塩相当量	2.7 g