



# 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	I類 - 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	I類 - たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 水	牛乳 わかめごはん 豆腐と筍の具だくさん汁 魚の照り焼き 切干大根のおかか和え 抹茶ミルクゼリー	牛乳,木綿豆腐,若鶏 モモ(皮なし),鯉系削り(おかか),寒天,生クリーム(乳脂肪)	精白米,おおむぎ(米粒麦),白煎りごま油,上白糖,甘納豆(あずき)	だけのご(水煮),ねぎざやえんどう,生姜,切干しいたご,ほれんそう,にんじん	743 kcal 35.1 g 21.9 g 3.3 g	20 月	牛乳 ごはん 豚汁 魚の南蛮漬け ひじきのごま和え 黒糖ミルクゼリー(きなこソース)	牛乳,豚モモ(脂肪なし),米みそ,メルルーサ,干ひじき,寒天,調理用牛乳	精白米,おおむぎ(米粒麦),油,じゃがいも,てんぷん,薄力粉,上白糖,白煎りごま,三温糖,黒砂糖	ごぼう,にんじん,だいこん,ねぎ,こまつな,生姜,キャベツ,さやいんげん	788 kcal 34.1 g 21.9 g 2.9 g
2 木	牛乳 ごはん さつま汁 フィッシュ油(魚油) タルタルソース(豆乳マヨ) 付け合わせ みかんゼリー	牛乳,豚モモ,米みそ,なます,豆乳,寒天	精白米,おおむぎ(米粒麦),油,こんにやく,さつまいも,ごま油,薄力粉,上白糖	だいこん,ごぼう,にんじん,ねぎ,生姜,玉葱,きゅうり,ピクルス,レモン,キャベツ,ミニトマト,みかん缶,みかんジュース	799 kcal 30.9 g 24.6 g 2.7 g	21 火	牛乳 きなこ揚げパン&ミルクパン コーンクリームシチュー キャロットサラダ	牛乳,きな粉(大豆),若鶏 モモ(皮なし)	コッパン,油,上白糖,ミルクパン,米粉,有塩バター,じゃがいも,オリーブ油	にんにく,にんじん,玉葱,マッシュルーム(水煮缶詰),さやいんげん,クリームコーン,ホールコーン,キャベツ,きゅうり,レーズン,黄ピーマン	846 kcal 31.9 g 33.5 g 3.4 g
7 火	牛乳 あぶらふ丼 みそ汁 大根のべっこう煮 芋ようかん	牛乳,笹かま,たまご,米みそ,豚肩肉,寒天	精白米,おおむぎ(米粒麦),油,つきこんにやく,上白糖,さつまいも	にんじん,玉葱,干し椎茸,さやいんげん,かぼちゃ,だいこん,えだまめ(冷凍)	816 kcal 29.2 g 23.1 g 3.2 g	22 水	牛乳 三色丼 ごまけんちん汁 あんみつ	牛乳,豚ひき肉,高野豆腐,たまご,寒天,あずき(こし)	精白米,おおむぎ(米粒麦),油,三温糖,上白糖,じゃがいも(皮つき),生,練りごま,黒砂糖	生姜,ほうれんそう,ごぼう,だいこん,にんじん,ねぎ,黄桃(缶詰),みかん缶(果肉のみ)	808 kcal 31.6 g 27.9 g 2.2 g
8 水	牛乳 ごはん 沢煮焼 魚の花岡焼き 粉ふき芋 野菜のごま酢和え	牛乳,豚 肩肉,生鮭,プロセスチーズ,豆乳,あおのり	精白米,おおむぎ(米粒麦),油,上白糖,じゃがいも,白煎りごま	だけのご(水煮),にんじん,だいこん,干し椎茸,ねぎ,根みつば,黄ピーマン,赤ピーマン,青ピーマン,玉葱,きゅうり,もやし	745 kcal 36.1 g 23.9 g 1.9 g	23 木	牛乳 ごはん 酸辣湯 コーリンチー チャーホーサイ	牛乳,若鶏 モモ(皮なし),木綿豆腐,たまご,豚 肩肉	精白米,おおむぎ(米粒麦),上白糖,てんぷん,薄力粉,油,白煎りごま,緑豆はるさめ,ごま油	えのきたけ,きくらげ(乾),だけのご(水煮),チンゲンツァイ,ねぎ,にんにく,生姜,にんじん,もやし,キャベツ,こまつな	835 kcal 38.4 g 27.5 g 2.4 g
9 木	牛乳 ナン キーマカレー 赤いドレッシングのサラダ チャイゼリー	牛乳,豚 肩肉,生鮭,プロセスチーズ,豆乳,寒天,調理用牛乳,生クリーム(乳脂肪)	ナン,有塩バター,油,上白糖,じゃがいも	にんにく,セロリ,生姜,玉葱,にんじん,トマトピューレ,キャベツ,トマトケチャップ	690 kcal 29.2 g 32.0 g 2.4 g	24 金	牛乳 ごはん すまし汁 魚のむぎみそ焼き おかか和え さつまいもミルクゼリー	牛乳,若鶏 モモ(皮なし),木綿豆腐,たまご,豚 肩肉	精白米,おおむぎ(米粒麦),上白糖,ごま(いり),さつまいも	ひらだけ,だいこん,キャベツ,ほうれんそう,にんじん	781 kcal 32.9 g 24.9 g 2.3 g
10 金	牛乳 ごはん 中華風コーンスープ 回鍋肉 杏仁豆腐	牛乳,無添加ベーコン,豚ひき肉,高野豆腐,レンズまめ(乾),粉チーズ,豆乳,寒天,調理用牛乳,生クリーム(乳脂肪)	精白米,おおむぎ(米粒麦),油,上白糖,かたくり粉	玉葱,にんじん,ホールコーン,クリームコーン,ほうれんそう,にんにく,生姜,キャベツ,青ピーマン,みかん缶,パイン缶詰,黄桃(缶詰)	771 kcal 28.4 g 20.5 g 2.3 g	27 月	牛乳 ご飯 中華スープ 家常豆腐 ごまドレッシング フルーツミルクゼリー	牛乳,豚 モモ肉,赤みそ,甜麺醬,生揚げ,ボンレスハム,寒天	精白米,おおむぎ(米粒麦),ごま油,白煎りごま,上白糖,てんぷん,練りごま,油	チンゲンツァイ,きくらげ(乾),ねぎ,生姜,にんにく,にんじん,だけのご(水煮),干し椎茸,キャベツ,青ピーマン,きゅうり,もやし,赤ピーマン,レモン,生姜,黄桃(缶詰),パイン缶詰	802 kcal 34.9 g 28.0 g 3.4 g
13 月	牛乳 チキンライス クラムチャウダー フレンチサラダ	牛乳,若鶏 モモ(皮なし),無添加ベーコン,あさり(むき身),調理用牛乳,スキムミルク	精白米,有塩バター,オリーブ油,油,じゃがいも,薄力粉,上白糖	にんにく,にんじん,マッシュルーム(水煮缶詰),玉葱,グリーンピース(冷凍),トマトケチャップ,セロリ,キャベツ,きゅうり,赤ピーマン	763 kcal 28.0 g 25.9 g 3.5 g	28 火	牛乳 五目鶏めし 飛鳥汁 新じゃがのそぼろ煮 甘夏	牛乳,若鶏 モモ(皮なし),油揚げ,豚 モモ肉,木綿豆腐,米みそ,調理用牛乳,豚ひき肉	精白米,もち米,上白糖,油,さといも,じゃがいも	ごぼう,干し椎茸,にんじん,えだまめ(冷凍),だいこん,玉葱,万能ねぎ,生姜,さやいんげん,甘夏みかん	750 kcal 33.1 g 19.6 g 3.3 g
14 火	牛乳 ごはん 早苗汁 さんか焼き 切干大根のりおえ・ 水ようかん	牛乳,若鶏 モモ(皮なし),木綿豆腐,油揚げ,米みそ,あじ(骨皮なし),豚ひき肉,たまご,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,じゃがいも,パン粉(生),白煎りごま,さつまいも,上白糖	にんじん,だけのご(水煮),ふき(ゆで),生姜,ねぎ,大葉,切干しいたご,ほうれんそう,黄桃(缶詰)	834 kcal 40.6 g 22.7 g 2.9 g	29 水	牛乳 ちやしチャーハン 春雨スープ レバーとじゃがいもの揚げ煮	牛乳,豚 モモ肉,たまご,豚肝臓,米みそ	精白米,おおむぎ(米粒麦),ごま油,油,緑豆はるさめ,白煎りごま,かたくり粉,じゃがいも,上白糖	ねぎ,にんじん,青ピーマン,もやし,だけのご(水煮),干し椎茸,生姜(汁のみ),万能ねぎ,生姜,トマトケチャップ	753 kcal 29.1 g 25.2 g 3.1 g
15 水	牛乳 ソースかつ丼 具だくさんみそ汁 青菜とツナの和え物	牛乳,モーカサメ,たまご,米みそ,まぐろ缶詰(油漬70%以上)	精白米,おおむぎ(米粒麦),薄力粉,パン粉(乾燥),パン粉(半生),油,上白糖,じゃがいも	トマトケチャップ,キャベツ,こまつな,にんじん,だいこん,ねぎ,ひらだけ,ほうれんそう,とうもろこし,赤ピーマン,玉葱	840 kcal 34.5 g 30.4 g 3.4 g	30 木	牛乳 ご飯 具だくさんみそ汁 魚のみぞれソース ひじきサラダ 黒ごまプリン	牛乳,米みそ,モーカサメ,干ひじき,ボンレスハム,調理用牛乳,寒天,生クリーム(乳脂肪)	精白米,おおむぎ(米粒麦),じゃがいも,かたくり粉,上白糖,白煎りごま,油,ごま油,練りごま	こまつな,にんじん,だいこん,ねぎ,ひらだけ,もやし,きゅうり,とうもろこし(ゆ-冷凍),えだまめ(冷凍)	852 kcal 32.6 g 33.9 g 3.0 g
16 木	牛乳 かつおめし そつめん汁 厚揚げのキャベツ和え 果物盛り合わせ	牛乳,かつお(香揚げ),木綿豆腐,焼き竹輪,生揚げ	精白米,おおむぎ(米粒麦),サラダ油,てんぷん,揚げ油,上白糖,そうめん,ひやむぎ(乾),ごま油,白煎りごま	生姜,にんじん,さやいんげん,干し椎茸,万能ねぎ,キャベツ,赤ピーマン,アンデスメロン M,黄桃(缶詰)	790 kcal 31.7 g 22.9 g 3.0 g	31 金	牛乳 ぶたキャベ丼 汁ビーフン 切干大根のナムル	牛乳,豚 肩肉,米みそ,若鶏 モモ(皮なし),まぐろ缶詰(味付け70%)	精白米,おおむぎ(米粒麦),油,上白糖,ごま油,ビーフン,白煎りごま	生姜,玉葱,にんじん,キャベツ,トマトケチャップ,きくらげ(乾),ねぎ,こまつな,切干しいたご,大豆もやし,ほうれんそう,赤ピーマン	765 kcal 35.1 g 23.0 g 3.1 g
17 金	牛乳 しょうゆラーメン きゅうりと大根の華風漬け ヨーグルトボンチ	牛乳,豚 肩肉,ヨーグルト(プレーン),寒天	蒸し中華めん,油,ラード,ごま油,上白糖	生姜,にんにく,玉葱,もやし,にんじん,だけのご(水煮),だいこん,きゅうり,みかん缶,パイン缶詰,黄桃(缶詰)	775 kcal 29.5 g 31.4 g 3.3 g						

5月平均(21回)		基準値
I類 - たんぱく質	788 kcal	840 kcal
脂質	33 g	摂取エネルギー全体の13~20%
食塩相当量	25.9 g	摂取エネルギー全体の20~30%
	2.9 g	2.5 g 未満

※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。



季節の変わり目は、体調を崩しやすくなります。  
「早寝・早起き、朝ごはん」を心がけて、規則正しい生活を送りましょう。

