



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人分 - 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人分 - たんぱく質 脂質 食塩相当量
3月	牛乳 ご飯 飛鳥汁 鶏の梅照り焼き ゆかり和え 水ようかん	牛乳,豚モモ(脂肪なし),木綿豆腐,みそ,調理用牛乳,鶏モモ(皮なし),あずき(こし),寒天	精白米,おおむぎ(米粒麦),油,じゃがいも,上白糖	にんじん,だいこん,玉葱,万能ねぎ,梅肉,はくさい,黄桃(缶詰)	730 kcal 34.4 g 16.5 g 2.0 g	18日	牛乳 ジャージャー麺 中華スープ 杏仁豆腐	牛乳,豚ひき肉(脂肪なし),高野豆腐,甜麺醬,寒天	蒸し中華めん,油,かたくり粉,ごま油,ごま(乾),上白糖	生姜,にんにく,玉葱,にんじん,だけこの(水煮),きゅうり,もやし,チンゲンツァイ,きくらげ(乾),ねぎ,みかん(缶詰),パイナップル(缶詰),黄桃(缶詰)	751 kcal 32.5 g 25.9 g 3.2 g
4日	牛乳 ご飯 すまし汁 鮭のねぎ味噌焼き ごぼうサラダ ポテト甘辛あえ	牛乳,木綿豆腐,乾燥わかめ,生鮭,みそ,無添加ポンス火腿,豆乳	精白米,おおむぎ(米粒麦),上白糖,ごま(乾),じゃがいも,油	だいこん,ねぎ,生姜,にんにく,ごぼう,さやいんげん,とうもろこし(冷凍),えだまめ(冷凍),赤ピーマン	781 kcal 36.3 g 26.8 g 2.5 g	19日	牛乳 ご飯 具だくさんみそ汁 鶏のみぞれ煮 ひじきサラダ・ 黒ごまプリン	牛乳,みそ,鶏モモ(皮なし),干ひじき(7割ひき),無添加ポンス火腿,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,油,上白糖,ごま(乾),ごま油,練りごま	ごまつな,にんじん,だいこん,ねぎ,ひらたけ,もやし,きゅうり,とうもろこし(冷凍),えだまめ(冷凍)	838 kcal 34.4 g 30.7 g 2.7 g
5日	牛乳 チキンライス さわやかおまめのスープ サウビカンサラダ ヨーグルト和え	牛乳,鶏モモ(皮なし),調理用牛乳,ヨーグルト(プレーン)	精白米,有塩バター,オリーブ油,かたくり粉,上白糖,じゃがいも,油	にんにく,にんじん,マッシュルーム(水煮缶詰),玉葱,トマトケチャップ,グリーンピース,えだまめ(冷凍),クリームコーン,キャベツ,きゅうり,ホールコーン,赤ピーマン,パイナップル(缶詰),みかん(缶詰),りんご(缶詰)	806 kcal 29.2 g 25.8 g 3.1 g	20日	牛乳 高野豆腐のまぜごはん 芋煮汁 白和え	牛乳,鶏ひき肉,高野豆腐,豚肩肉,木綿豆腐,みそ,干ひじき(7割ひき),寒天	精白米,おおむぎ(米粒麦),油,上白糖,さといも,こんにゃく,練りごま	生姜,にんじん,干し椎茸,えだまめ(冷凍),ぶなしめじ,ねぎ,ほうれんそう	727 kcal 35.5 g 22.8 g 3.0 g
6日	牛乳 ルーローハン 中華風コンスープ 春雨サラダ	牛乳,豚ばら,豚モモ,無添加コース火腿,たまご	精白米,おおむぎ(米粒麦),上白糖,油,かたくり粉,緑豆はるさめ,ごま油,ごま(乾)	玉葱,にんにく,だいこん,チンゲンツァイ,にんじん,ホールコーン,クリームコーン,ほうれんそう,もやし,きゅうり,ねぎ	811 kcal 31.4 g 31.3 g 3.7 g	21日	牛乳 かしわパン 野菜スープ ポテトグラタン キャロットサラダ	牛乳,鶏モモ(皮なし),ピザ用チーズ	ショートニングパン,油,じゃがいも,米粉,有塩バター,オリーブ油,上白糖	はくさい,とうもろこし(冷凍),玉葱,にんじん,にんにく,エリンギ,ブロッコリー,キャベツ,きゅうり,レーズン,黄ピーマン	677 kcal 28.7 g 30.1 g 3.3 g
7日	牛乳 ご飯 みそ汁 魚の南蛮漬け ごま和え かぼちゃの煮つけ	牛乳,油揚げ,みそ,メルルーサ	精白米,おおむぎ(米粒麦),かたくり粉,薄力粉,油,上白糖,ごま(乾)	とうがん,ねぎ,生姜,ほうれんそう,もやし,にんじん,ひらたけ,かぼちゃ	747 kcal 31.2 g 19.6 g 2.9 g	24日	牛乳 タコライス もずくスープ 大根イリチー パインゼリー	牛乳,豚ひき肉,高野豆腐,プロセスチーズ,鶏モモ(皮なし),もずく(塩蔵,塩抜き),豚モモ	精白米,おおむぎ(米粒麦),油,上白糖	にんにく,生姜,にんじん,玉葱,セロリ,トマトケチャップ,キャベツ,赤ピーマン,だけこの(水煮),えのきたけ,万能ねぎ,だいこん,レモン(果汁),パイナップル(缶詰),ジュース,パイナップル(缶詰)	770 kcal 31.6 g 22.7 g 3.2 g
10日	牛乳 ご飯 みそ汁 ごぼうの柳川焼き かんぴょうの甘辛炒め あじさいゼリー	牛乳,油揚げ,みそ,豚ひき肉,たまご,寒天,カルピス	精白米,おおむぎ(米粒麦),油,上白糖,ごま油,じゃがいも,こんにゃく,ごま(乾)	だいこん,えのきたけ,ごぼう,にんじん,ねぎ,さやいんげん,かんぴょう(乾),ぶどう(濃縮還元ジュース)	768 kcal 27.7 g 23.1 g 2.5 g	25日	牛乳 ご飯 ごまけんちん汁 千草焼き いそ和え 厚揚げの南蛮煮	牛乳,豚ひき肉,たまご,刻みのみ,生揚げ	精白米,おおむぎ(米粒麦),さといも,練りごま,油,上白糖,かたくり粉	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,もやし,ホールコーン,さやいんげん	754 kcal 32.6 g 27.5 g 2.8 g
11日	牛乳 ご飯 みそ汁 鶏のから揚げ 梅和え・ ひじきと大豆の煮物	牛乳,油揚げ,みそ,鶏モモ(皮付き),大豆(国産,ゆで),干ひじき(7割ひき),寒天	精白米,おおむぎ(米粒麦),じゃがいも,かたくり粉,薄力粉,油,こんにゃく,上白糖	玉葱,にんにく,生姜,キャベツ,ごまつな,にんじん,梅肉,干し椎茸	905 kcal 36.7 g 34.6 g 3.1 g	26日	牛乳 シーフードピラフ かぼちゃのポタージュ フレンチサラダ プリン	牛乳,無添加シュルターベーコン,豚モモ(脂肪なし),いか,調理用牛乳,たまご,生クリーム(乳脂肪)	精白米,有塩バター,サラダ油,オリーブ油,上白糖,カラメルタブレット	玉葱,赤ピーマン,マッシュルーム(水煮缶詰),グリーンピース(冷凍),にんにく,かぼちゃペースト,キャベツ,きゅうり,にんじん	830 kcal 33.5 g 28.9 g 3.0 g
12日	牛乳 衣笠うどん おかか和え 抹茶ミルクゼリー	牛乳,鶏モモ(皮なし),油揚げ,たまご,鰹系削り(おかか),寒天,生クリーム(乳脂肪)	うどん(ゆで),かたくり粉,上白糖,甘納豆(あずき)	生姜,玉葱,にんじん,ねぎ,ごまつな,キャベツ,水菜	816 kcal 39.2 g 29.5 g 3.1 g	27日	牛乳 ご飯 沢煮椀 鯖の西京焼き おかか和え・ すいか	牛乳,豚肩肉,さわら,西京みそ,鰹系削り(おかか)	精白米,おおむぎ(米粒麦),上白糖	だけこの(水煮),にんじん,だいこん,干し椎茸,ねぎ,生姜,キャベツ,ほうれんそう,すいか	691 kcal 34.4 g 19.0 g 1.8 g
13日	牛乳 ご飯 具だくさんみそ汁 魚の和風ラビゴットソース 切干大根の和え物	牛乳,みそ,モカサメ,鰹系削り(おかか)	精白米,おおむぎ(米粒麦),じゃがいも,かたくり粉,油,オリーブ油	ごまつな,にんじん,だいこん,ねぎ,ひらたけ,えだまめ(冷凍),とうもろこし(冷凍),クリームコーン,きゅうり,玉葱,トマト,切干しいちご,ほうれんそう	751 kcal 30.4 g 27.1 g 2.4 g	28日	牛乳 クッパ 切干大根のナムル 大学いも	牛乳,鶏モモ(皮なし),たまご,まぐろ缶詰(味付け付)	精白米,おおむぎ(米粒麦),ごま油,上白糖,ごま(乾),さつまいも,油,水あめ(酵素糖化)	にんにく,生姜,にんじん,だいこん,大豆もやし,ぶなしめじ,万能ねぎ,切干しいちご,ほうれんそう,赤ピーマン,ねぎ	746 kcal 26.8 g 20.4 g 2.4 g
14日	牛乳 ご飯 カレーライス イタリアントマト メロン	牛乳,豚モモ(脂肪なし)	精白米,おおむぎ(米粒麦),油,じゃがいも,有塩バター,米粉,オリーブ油,上白糖	玉葱,にんにく,生姜,セロリ,にんじん,トマトビュール,ミニトマト,きゅうり,メロン	729 kcal 24.2 g 20.6 g 1.8 g	17日	牛乳 ご飯 みそ汁 鯖の香味焼き 野菜の甘酢和え じゃが芋の田舎煮	牛乳,油揚げ,みそ,まさば	精白米,おおむぎ(米粒麦),上白糖,ごま油,ごま(乾),油,じゃがいも,かたくり粉	なす,万能ねぎ,生姜,にんにく,セロリ,もやし,にんじん,キャベツ,ごまつな	779 kcal 33.5 g 27.2 g 2.9 g

6月10日は歴上の「入梅」です。

今月は読書月間です。5、20、26日は図書コラボのメニューが登場します。お楽しみに♪

*6月平均(20回) *
エネルギー 770kcal
たんぱく質 32.2g
脂質 25.5g
食塩相当量 2.8g

※ 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。