



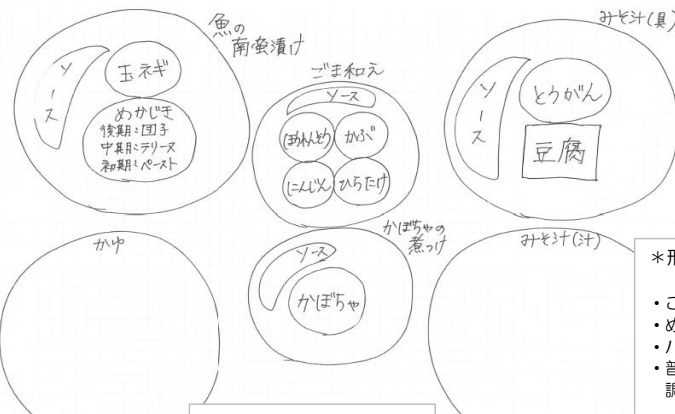
都立永福学園月間予定献立表 (肢体不自由教育部門)



日	献立名	普通食			普通食 I補助 たんぱく質 脂質 食塩相当量	中期食 I補助 たんぱく質 脂質 食塩相当量
		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		
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)	552 kcal 26.1 g 13.9 g 1.5 g	553 kcal 27.9 g 13.2 g 1.6 g
4火	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,無添加ポン酢,レタス,大豆	精白米,おおむぎ(米粒麦),上白糖,こま(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	588 kcal 27.5 g 21.1 g 1.8 g	512 kcal 25.1 g 17.0 g 2.0 g
5水	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,パインアップル(缶詰),みかん(缶詰),りんご(缶詰)	606 kcal 22.5 g 20.4 g 2.2 g	603 kcal 28.0 g 18.9 g 2.1 g
6木	牛乳 ルーローハン 中華風コーンスープ 春雨サラダ	牛乳,豚ばら,豚モモ,無添加ソース,たまご	精白米,おおむぎ(米粒麦),上白糖,こま(乾),ごま油,こま(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	609 kcal 24.0 g 24.3 g 2.7 g	477 kcal 26.5 g 14.8 g 2.2 g
7金	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,こま(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	564 kcal 23.9 g 16.1 g 2.1 g	494 kcal 25.1 g 16.1 g 2.0 g
10月	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,こま(乾),じゃがいも,こんにゃく,こま(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)	579 kcal 21.4 g 18.5 g 1.8 g	554 kcal 27.2 g 15.1 g 1.7 g
11火	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(A7),いんげん, 乾	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,こまつな,にんじん,梅肉,干し椎茸	675 kcal 27.7 g 26.6 g 2.2 g	474 kcal 26.3 g 12.8 g 2.7 g
12水	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,鯉系削り(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,こまつな,キャベツ,水菜	613 kcal 29.5 g 23.0 g 2.2 g	519 kcal 28.8 g 18.9 g 1.7 g
13木	牛乳 ご飯 具だくさんみそ汁 魚の和風うま煮ソース 切干大根の和え物	牛乳,みそ,モーカサメ,鯉系削り(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	こまつな,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,切干だいこん,ほうれんそう	567 kcal 23.3 g 21.3 g 1.7 g	499 kcal 23.4 g 16.6 g 1.7 g
14金	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,セロリー,にんじん,トマトピューレ,ミニトマト,きゅうり,メロン	552 kcal 19.0 g 16.8 g 1.3 g	518 kcal 24.3 g 17.1 g 1.4 g
17月	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,こま(乾),油,じゃがいも,かたくり粉	なす,万能ねぎ,生姜,にんにく,セロリー,もやし,にんじん,キャベツ,こまつな	587 kcal 25.5 g 21.4 g 2.1 g	461 kcal 22.1 g 14.2 g 1.8 g
18火	牛乳 シャーシャー麺 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,こま(乾),上白糖	生姜,にんにく,玉葱,にんじん,だけのこ(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),パイン(缶詰),黄桃(缶詰)	567 kcal 24.8 g 20.5 g 2.3 g	551 kcal 28.3 g 19.0 g 2.3 g
19水	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(A7),いんげん, 乾,無添加ポン酢,レタス,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,こま(乾),ごま油,練りごま	こまつな,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)	628 kcal 26.1 g 23.8 g 2.0 g	552 kcal 25.7 g 20.6 g 1.6 g

日	献立名	普通食			普通食 I補助 たんぱく質 脂質 食塩相当量	中期食 I補助 たんぱく質 脂質 食塩相当量
		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		
20木	牛乳 高野豆腐のまぜごはん 差煮汁 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(A7),以釜, 乾	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	550 kcal 26.9 g 18.3 g 2.2 g	473 kcal 25.7 g 14.3 g 2.2 g
21金	牛乳 かしのパン 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	515 kcal 22.1 g 23.4 g 2.4 g	630 kcal 32.7 g 28.3 g 2.7 g
24月	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,セロリー,トマトケチャップ,キャベツ,赤ピーマン,だけのこ(水煮),えのきたけ,万能ねぎ,だいこん,レモン(果汁),パイン濃縮還元ジュース,パインアップル(缶詰)	580 kcal 24.2 g 18.2 g 2.3 g	534 kcal 25.6 g 15.5 g 2.2 g
25火	牛乳 ご飯 ごまけんちん汁 干草焼き いそ和え 厚揚げの南蛮煮	牛乳,豚ひき肉,たまご,刻みのり,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	569 kcal 24.9 g 21.6 g 2.0 g	553 kcal 27.1 g 20.3 g 2.1 g
26水	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,無添加シヨルダーベーコン,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,カラメルタルレット	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	622 kcal 25.5 g 22.6 g 2.2 g	607 kcal 29.0 g 24.0 g 1.6 g
27木	牛乳 ご飯 沢煮焼 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,鯉系削り(おかか)	精白米,おおむぎ(米粒麦),上白糖	だけのこ(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	525 kcal 26.1 g 15.6 g 1.3 g	465 kcal 22.2 g 12.4 g 1.7 g
28金	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(味付けルー)	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,切干だいこん,ほうれんそう,赤ピーマン,ねぎ	564 kcal 20.8 g 16.6 g 1.7 g	471 kcal 18.0 g 16.2 g 1.5 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。
※エネルギー等は中高生量の値です。



〈例〉7日の献立

※形態食について(後期食・中期食・初期食)
 ・ごはん→かゆ
 ・めん類→軟麺もしくはマカロニがゆ
 ・パン→パンがゆ
 ・普通食の食材を基本の一部、食材を変えて調理しています。

6月19日(水)給食試食会を予定しています。詳細は別途配布されるプリントをご覧ください。普通食のみではなく、形態食の試食もできます。ぜひ、御参加ください!

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

