



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杯たんぱく質 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杯たんぱく質 脂質 食塩相当量
1月	牛乳 ご飯 具だくさんみそ汁 鶏の香味焼き 切干大根のりし和え 厚揚げの南蛮煮	牛乳,国産みそ,若鶏モモ(皮なし),かつお加工品(削り節),刻みのり,生揚げ	精白米,おおむぎ(米粒麦),じゃがいも,上白糖,ごま油,白煎りごま,でんぷん	こまつな,にんじん,だいこん,ねぎ,ひらたけ,生姜,にんにく,セロリー,切干しだいこん,ほうれんそう,玉葱,えだまめ(冷凍)	737 kcal 38.1 g 21.6 g 3.3 g	11月	牛乳 ご飯 味噌汁 魚の南蛮漬け ごま和え かぼちゃの煮つけ	牛乳,油揚げ,国産みそ,モロカサメ	精白米,おおむぎ(米粒麦),でんぷん,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	788 kcal 31.1 g 25.8 g 2.8 g
2火	牛乳 ピビンバ 中華風わかめスープ ごぼうサラダ	牛乳,高野豆腐,豚ひき肉,たまご,国産みそ,生わかめ,無添加ボンレスハム,豆乳	精白米,おおむぎ(米粒麦),ごめサラダ油,上白糖,ごま油,白煎りごま	生姜,にんにく,大豆もやし,ほうれんそう,えのきだけ,にんじん,生姜,万能ねぎ,ごぼう,さやいんげん,とうもろこし(お-初冷凍)	797 kcal 32.2 g 33.3 g 3.4 g	13土	牛乳 とりゴボウピラフ ミネストローネ フルーツ白玉ボンチ	牛乳,若鶏モモ(皮なし),無添加ロースハム,たまご,無添加ベーコン,いんげんまめ(乾),絹ごし豆腐	精白米,おおむぎ(米粒麦),有塩バター,ごめサラダ油,白玉粉,上白糖	にんじん,生姜,ごぼう,さやいんげん,にんにく,玉葱,セロリー,キャベツ,ホールトマト,パイン缶詰,みかん(缶詰),りんご(缶詰)	741 kcal 27.0 g 19.0 g 2.5 g
3水	牛乳 かしわパン 野菜スープ 魚のマスタードソース ラビゴットサラダ ミルクゼリーピーチソース	牛乳,無添加ベーコン,メルルーサ,寒天,調理用牛乳,生クリーム(乳脂肪)	ショートニングパン,有塩バター,でんぷん,オリーブ油,ごめサラダ油,上白糖	だいこん,はくさい,にんじん,えだまめ(冷凍),きゅうり,ミニトマト,とうもろこし(お-初冷凍),玉葱,クリームコーン,黄桃(缶詰)	815 kcal 34.7 g 37.2 g 3.8 g	16火	牛乳 つけ麺 青海苔ポテト ホワイトボンチ	牛乳,豚ばら(脂身付),豚モモ(脂肪なし)コマ,たまご,あおのり,寒天,乳酸菌飲料	蒸し中華めん,ごめサラダ油,上白糖,ごま油,ラード,じゃがいも,油	生姜,にんにく,ねぎ,大豆もやし,キャベツ,にんじん,こまつな,パイン缶詰,黄桃(缶詰),もも(缶詰液汁)	771 kcal 28.3 g 28.0 g 3.2 g
4木	牛乳 ハイナンジーファン 汁ピーファン チーズウェッディーズ ヨーグルト和え	牛乳,若鶏モモ(皮なし),若鶏モモ(皮なし),チーターチーズ,調理用牛乳,ヨーグルト(プレーン)	精白米,おおむぎ(米粒麦),ごめサラダ油,上白糖,ごま油,ピーファン,じゃがいも,油,でんぷん	きゅうり,ミニトマト,レモン(果汁),にんにく,生姜,ねぎ,にんじん,さくらげ(乾),こまつな,生姜,パイナップル缶詰,みかん缶詰,りんご缶詰	797 kcal 36.9 g 23.2 g 2.6 g	17水	牛乳 ご飯 味噌汁 魚のさざれ焼き おひたし 抹茶ミルクゼリー	牛乳,油揚げ,国産みそ,しろさけ,豆乳,かつお加工品(削り節),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),じゃがいも,ごめサラダ油,上白糖,パン粉(生),白煎りごま,甘納豆(あずき)	玉葱,こまつな,キャベツ,にんじん	867 kcal 36.7 g 33.6 g 2.2 g
5金	牛乳 六子入り五目寿司 そうめん汁 七塔ゼリー	牛乳,油揚げ,あなご(蒸し),たまご,刻みのり,木綿豆腐,焼き竹輪,乳酸菌飲料(殺菌),寒天	精白米,上白糖,油,でんぷん,ごめサラダ油,白煎りごま,そうめん,ひやむぎ(乾),焼きふ(観心ふ)	かんぴょう(乾),干し椎茸,生姜,にんじん,さやいんげん,ぶなしめじ,万能ねぎ,ぶどう(濃縮還元ジュース),黄桃(缶詰)	806 kcal 29.4 g 23.1 g 2.9 g	18木	牛乳 ご飯 いんげん豆と野菜のスープ タマタマトマピーチーズ焼き 粉ふき芋 エリンギサラダ	牛乳,豚モモ肉,いんげんまめ(乾),ピザ用チーズ,たまご	精白米,おおむぎ(米粒麦),ごめサラダ油,じゃがいも,マヨネーズ,オリーブ油,上白糖	にんにく,にんじん,玉葱,キャベツ,さやいんげん,トマト,青ピーマン,こまつな,エリンギ	800 kcal 34.7 g 29.3 g 2.4 g
8月	ジョア 中華菜飯 ワンタンスープ レパニラ炒め	ジョア(プレーン),豚肩肉,豚モモ肉,豚肝臓,甜麺醬	精白米,おおむぎ(米粒麦),ごま油,ごめサラダ油,上白糖,わんたんの皮,でんぷん,油	にんじん,だけのご(水煮),干し椎茸,こまつな,玉葱,もやし,ねぎ,生姜,にら,トマトケチャップ	744 kcal 30.9 g 20.0 g 2.5 g	19金	牛乳 夏野菜カレーライス 海藻サラダ カルピスヨーグルト	牛乳,豚モモ(脂肪なし),海藻ミックス,カルピス,ヨーグルト(プレーン)	精白米,おおむぎ(米粒麦),ごめサラダ油,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,かぼちゃ,スッキニー,なす,にんじん,トマトピューレ,えだまめ(冷凍),ミニトマト,きゅうり,ホールコーン,パイン缶詰,みかん(缶詰)	805 kcal 27.9 g 23.7 g 2.4 g
9火	牛乳 ご飯 けんちん汁 鶏のごまみそ焼き 梅おかか和え ずんだのクリームゼリー	牛乳,木綿豆腐,若鶏モモ(皮なし),国産みそ,鰹糸削り(おかか),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),ごめサラダ油,じゃがいも,白煎りごま,上白糖	ごぼう,にんじん,だいこん,ねぎ,キャベツ,こまつな,梅肉,えだまめ(冷凍)	790 kcal 36.6 g 26.7 g 2.3 g	10水	牛乳 ミルクパン&パインパン シュクメルリ キャベツサラダ 果物盛り合わせ	牛乳,若鶏モモ(皮なし),調理用牛乳,ピザ用チーズ	ミルクパン,パインパン,ごめサラダ油,有塩バター,さつまいも,オリーブ油,上白糖	にんにく,にんじん,玉葱,キャベツ,黄ピーマン,赤ピーマン,すいか,メロン(温室),黄桃(缶詰)	834 kcal 29.7 g 31.4 g 3.3 g

ハイナンジーファン(海南鶏飯)は、シンガポール・マレーシア・タイ・香港・台湾などでよく食べられている料理です。

黒海とカスピ海に囲まれた国、「ジョージア」の料理です。

※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。

7月7日は五節句の一つ「七夕」です。もともと七夕には「素餅(さくべい)」という縄のように編んだ小麦粉のお菓子をお供えて無病息災を願っていましたが、それが後に「そうめん」になったといわれています。糸に見立てて「機織り(裁縫)が上手になりますように」とか織姫と彦星の伝説にあやかって「よい出会いがありますように」といった、七夕独特の願い事がそうめんには込められているとも言われています。

エネルギー	792	kcal
たんぱく質	32.4	g
脂質	26.9	g
食塩相当量	2.8	g

