



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	エネルギー 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	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
2月	牛乳 キムチチャーハン 春雨スープ 花しゅうまい	牛乳, 豚肩肉, 豚ひき肉	精白米, おおむぎ(米粒麦), ごま油, こめサラダ油, 上白糖, 緑豆はるさめ, 白煎りごま, でんぶん, しゅうまいの皮	にんにく, はくさい(キムチ漬け), にんじん, ごぼう, もやし, ねぎ, たけのこ(水煮), 干し椎茸, 生姜, こまつな, 玉葱, 生姜	758 kcal 29.8 g 24.2 g 2.5 g	19日 木	牛乳 ご飯 汁ビーフン チーズタッカルビ ナムル	牛乳, 若鶏モモ(皮なし), ピザ用チーズ(シュレッド), 調理用牛乳	精白米, おおむぎ(米粒麦), ごま油, 上白糖, じゃがいも, 有塩バター, 小麦粉, ビーフン	にんじん, きくらげ(乾), ねぎ, こまつな, 生姜, トマトケチャップ, 生姜, にんにく, 玉葱, キャベツ, エリンギ, ほうれんそう, 大豆, もやし	716 kcal 36.5 g 19.7 g 2.6 g
3火	牛乳 なすとひき肉のカレーライス キャベツサラダ ホワイトボンチ	牛乳, 豚ひき肉, 高野豆腐, 寒天, 乳酸菌飲料(殺菌)	精白米, 押し麦, 有塩バター, 油, 小麦粉, オリーブ油, 上白糖	なす, 玉葱, にんじん, マッシュルーム(水煮缶詰), トマトケチャップ, パナナ, キャベツ, 黄ピーマン, 赤ピーマン, バイン缶詰, 黄桃(缶詰)	826 kcal 22.3 g 31.2 g 2.7 g	20金	牛乳 ご飯 モヒンガー風カレースープ 厚揚げの肉味噌あん チャウチョー	牛乳, なまぎ, きな粉(大豆), 生揚げ, 豚ひき肉(脂なし二度挽), 国産みそ, 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, 干し中華めん(乾), ごま油, でんぶん	玉葱, にんにく, 生姜, レモン(果汁), 万能ねぎ, ねぎ, にんじん, たけのこ(水煮), えだまめ(冷凍), いちごジャム	867 kcal 38.5 g 30.4 g 2.1 g
4水	牛乳 ご飯 具だくさんみそ汁 魚の和風ラビゴットソース おかか和え	牛乳, 国産みそ, シルバー, かつお加工品(削り節)	精白米, おおむぎ(米粒麦), じゃがいも, でんぶん, 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, とうもろこし(か-初冷凍), クリームコーン, きゅうり, 玉葱, トマト, キャベツ, ほうれんそう	742 kcal 30.5 g 25.9 g 1.8 g	24火	牛乳 きなこゼノワーズパン 隣とほうれん草クリーム煮(米粉) エリンギサラダ	牛乳, たまご, きな粉(大豆), 調理用牛乳, 若鶏モモ(皮なし)	ショートニングパン, 有塩バター, 上白糖, 薄力粉, 油, 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), ほうれんそう, キャベツ, こまつな, エリンギ	869 kcal 35.2 g 39.4 g 3.7 g
5木	牛乳 照り焼きサンド(セルフ) 野菜スープ マヨネーズ和え(豆乳マヨ) ベジタブルゼリー	牛乳, 若鶏モモ(皮なし), 豚モモ肉, 豆乳, 寒天, 生クリーム(乳脂肪)	ショートニングパン, 上白糖, 油, 白煎りごま	生姜, にんにく, にんじん, 玉葱, キャベツ, さやいんげん, きゅうり, とうもろこし(か-初冷凍), にんじんジュース	809 kcal 35.7 g 36.5 g 3.2 g	27金	牛乳 萩ご飯 沢煮焼 さばのみそ煮 いそ和え アップルゼリー	牛乳, あずき(乾), さば, 国産みそ, 刻みのり, 寒天	精白米, もち米, きび(精白粒), 黒煎りごま, さといも, 上白糖	えだまめ(冷凍), ごぼう, たけのこ(水煮), にんじん, だいこん, 干し椎茸, ねぎ, 根みつば, 生姜, ほうれんそう, もやし, ホールコーン, りんごジュース, りんご(缶詰)	744 kcal 33.1 g 19.1 g 3.1 g
6金	牛乳 ご飯 玉子スープ ポークチャップ 粉ふき芋(バジル風味) コールスローサラダ	牛乳, たまご, 豚肩ロース, 豆乳, ヨーグルト(プレーン)	精白米, おおむぎ(米粒麦), でんぶん, 小麦粉, 油, 上白糖, じゃがいも	玉葱, にんじん, ほうれんそう, トマトケチャップ, トマトピューレ, キャベツ, ホールコーン, きゅうり	824 kcal 31.6 g 29.0 g 2.2 g	30月	牛乳 豚肉のうま煮丼 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), 国産みそ, まぐろ缶詰(油漬7-割7分)	精白米, おおむぎ(米粒麦), 油, しらたき, 上白糖, でんぶん	生姜, ごぼう, 玉葱, にんじん, たけのこ(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(か-初冷凍)	797 kcal 33.2 g 27.4 g 2.8 g
9月	牛乳 ご飯 のっぺい汁 鮭のから揚げ 菊花あんかけ 白菜のごま和え	牛乳, 木綿豆腐, 油揚げ, 鮭	精白米, おおむぎ(米粒麦), こんにゃく, さといも, でんぶん, 油, ごま(乾), 上白糖	ごぼう, だいこん, 菊のり, ほうれんそう, ほんしめじ, はくさい, にんじん	749 kcal 33.5 g 23.4 g 2.6 g	9月9日は 「重陽の節句」	給食では出ませんが…秋のめ知識	9月平均(17回)	エネルギー 789 kcal たんぱく質 31.6 g 脂質 26.6 g 食塩相当量 2.7 g		
10火	牛乳 ご飯 具だくさんみそ汁 鶏のみぞれ煮 ひききサラダ 黒ごまプリン	牛乳, 国産みそ, 若鶏モモ(皮なし), 干ひじき(スルメ釜, 乾), 無添加ポンスラム, 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, でんぶん, 油, 上白糖, 白煎りごま, 油, ごま油, 黒ねりごま	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(か-初冷凍), えだまめ(冷凍)	756 kcal 20.8 g 27.6 g 2.8 g	11水	牛乳 スパゲティミートソース スープ サウビカンサラダ	牛乳, 豚ひき肉(脂なし二度挽), 高野豆腐, 粉チーズ, 無添加ベーコン	スパゲティ, オリーブ油, 油, 上白糖, じゃがいも	にんにく, 生姜, セロリ, にんじん, 玉葱, マッシュルーム(水煮缶詰), ホールトマト, トマトケチャップ, だいこん, はくさい, キャベツ, きゅうり, ホールコーン, 赤ピーマン	785 kcal 33.1 g 29.3 g 2.9 g
12木	牛乳 ご飯 すまし汁 魚のごまみそ焼き 梅おかか和え 黒糖ミルクゼリーきなこソース	牛乳, 木綿豆腐, さわら, 国産みそ, 鰹糸削り(おかか), 寒天, 調理用牛乳, きな粉(大豆)	精白米, おおむぎ(米粒麦), 油, 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, こまつな, 梅肉	772 kcal 36.2 g 23.7 g 2.4 g	14土	牛乳 もやしチャーハン 汁ビーフン 揚げたこボール(たこ)	牛乳, 豚モモ肉, たまご, 若鶏モモ(皮なし), まだこ(ゆで), かつお加工品(削り節), あおのり	精白米, おおむぎ(米粒麦), ごま油, 油, ビーフン, じゃがいも, でんぶん, 薄力粉	ねぎ, にんじん, 青ピーマン, もやし, きくらげ(乾), こまつな, 生姜, キャベツ, しょうが(酢漬)	851 kcal 31.6 g 25.3 g 3.0 g
17火	牛乳 秋の香ごはん すまし汁 きゅうり鶏肉ごま和え お月見水ようかん(あんず)	牛乳, 油揚げ, 生わかめ, 若鶏ささ身, あずき(こし), 寒天	精白米, もち米, むき栗, さつまいも, 上白糖, 白煎りごま, 練りごま, ごま油	ぶなしめじ, 干し椎茸, にんじん, 生姜, さやいんげん, ねぎ, きゅうり, もやし, 黄ピーマン, 赤ピーマン, あんず(缶詰)	746 kcal 27.1 g 16.8 g 2.7 g	18水	牛乳 麻婆なす丼 わかめスープ パンサンスー 杏仁豆腐	牛乳, 豚ひき肉, 高野豆腐, 国産みそ, 甜麺醬, 生わかめ, 無添加ポンスラム, 調理用牛乳, 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	なす, にんにく, 生姜, ねぎ, 干し椎茸, たけのこ(水煮), にんじん, えだまめ(冷凍), もやし, きゅうり, 黄ピーマン, みかん(缶詰), バイン缶詰, 黄桃(缶詰)	794 kcal 28.9 g 23.7 g 3.3 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。



給食では出ませんが…秋のめ知識

「ほたもち」と「おはぎ」の違い…実は同じ物！？違うのは「食べる季節」



秋の花
「萩(はぎ)」
にちなんで
“おはぎ”



春の花
「牡丹(ぼたん)」
にちなんで
“ぼたん”

韓国(19日)、ミャンマー(20日)、イタリア(24日)の料理を出します。楽しんで食べてください♪