



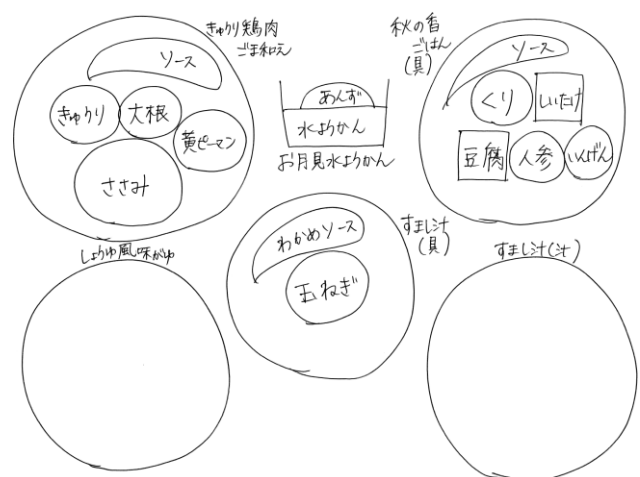
都立永福学園月間予定献立表（肢体不自由教育部門）



日	献立名	普通食			普通食	中期食
		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	たんぱく質 脂質 食塩相当量	たんぱく質 脂質 食塩相当量
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、バナナ、キャベツ、黄ピーマン、赤ピーマン、パイン缶詰、黄桃(缶詰)	616 kcal 17.7 g 24.2 g 2.0 g	619 kcal 25.0 g 16.0 g 1.6 g
4 水	牛乳 ご飯 具だくさんみそ汁 魚の和風うま煮ソース おなか和え	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、でんぷん、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-補冷凍)、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	557 kcal 23.4 g 20.5 g 1.3 g	496 kcal 24.0 g 16.9 g 1.7 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-補冷凍)、にんじんジュース	604 kcal 27.0 g 27.9 g 2.3 g	554 kcal 23.9 g 23.2 g 2.2 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) コーンスローサラダ	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)、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	615 kcal 24.2 g 22.6 g 1.6 g	487 kcal 24.9 g 13.4 g 1.4 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)、にんにく、さといも、でんぷん、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	562 kcal 25.5 g 18.7 g 1.9 g	476 kcal 26.0 g 13.9 g 1.8 g
10 火	牛乳 ご飯 具だくさんみそ汁 鶏のみそ煮 ひじきサラダ 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)、無添加ポレンスハム、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、でんぷん、油、上白糖、白煎りごま、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-補冷凍)、えだまめ(冷凍)	567 kcal 16.6 g 21.7 g 2.0 g	530 kcal 19.9 g 20.4 g 1.6 g
11 水	牛乳 スパゲティミートソース スープ サウピカンサラダ	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	スパゲッティ、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	587 kcal 25.2 g 22.9 g 2.1 g	500 kcal 30.3 g 15.2 g 1.8 g
12 木	牛乳 ご飯 すまし汁 魚のごまみそ焼き 梅おなか和え 黒糖ミルクゼリーきなこソース	牛乳、木綿豆腐、さわか、国産みそ、鰹糸削り(おなか)、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	578 kcal 27.4 g 18.9 g 1.7 g	561 kcal 27.4 g 19.0 g 1.9 g
13 金	牛乳 もやしチャーハン 汁ビーフン 揚げたこボール(ツナ)	牛乳、豚モモ肉、たまご、若鶏モモ(皮なし)、まぐろ缶詰(水煮7レグ缶)、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、油、じゃがいも、でんぷん、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)	631 kcal 23.5 g 20.1 g 2.2 g	530 kcal 31.4 g 18.0 g 1.9 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、むき粟、さつまいも、上白糖、白煎りごま、練りごま、ごま油	ふなしめじ、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)	560 kcal 21.0 g 14.1 g 2.0 g	572 kcal 28.9 g 12.6 g 2.0 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、甜麺醤、生わかめ、無添加ポレンスハム、調理用牛乳、寒天	精白米、おおむぎ(米粒麦)、油、上白糖、でんぷん、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)、パイン缶詰、黄桃(缶詰)	594 kcal 22.3 g 18.9 g 2.4 g	598 kcal 28.5 g 19.6 g 2.1 g

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	普通食	中期食
					たんぱく質 脂質 食塩相当量	たんぱく質 脂質 食塩相当量
19 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(シュレット)、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	539 kcal 27.6 g 16.1 g 1.9 g	484 kcal 20.7 g 16.9 g 2.0 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 チャウチャー	牛乳、なまず、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、でんぷん	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	645 kcal 29.0 g 23.6 g 1.5 g	583 kcal 27.3 g 20.5 g 1.9 g
24 火	牛乳 きなこゼノワーズパン 鶏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	646 kcal 26.7 g 29.9 g 2.7 g	567 kcal 25.6 g 24.1 g 2.5 g
25 水	牛乳 ご飯 トマトスープ 魚のカレーポテト焼き(豆乳マヨ) キャロットサラダ 梨	牛乳、無添加ベーコン、なまず、豆乳	精白米、おおむぎ(米粒麦)、油、マカロニ、じゃがいも、上白糖、オリーブ油	玉葱、にんじん、かぶ、トマトピューレ、かぶ(釜)、キャベツ、きゅうり、レーズン、黄ピーマン、梨	575 kcal 23.5 g 21.5 g 1.3 g	517 kcal 22.8 g 17.8 g 1.1 g
26 木	牛乳 ご飯 みそ汁 肉じゃがコロケ おなか和え	牛乳、油揚げ、国産みそ、豚肩肉、豚ひき肉(脂なし二度挽)、たまご、かつお加工品(削り節)	精白米、おおむぎ(米粒麦)、油、しらたき、上白糖、乾燥マッシュポテト、じゃがいも、薄力粉、パン粉(生)、パン粉(乾燥)	ごぼう、にんじん、玉葱、えのきたけ、ほうれんそう、グリーンピース(冷凍)、キャベツ	610 kcal 22.8 g 20.3 g 2.2 g	473 kcal 25.6 g 14.2 g 1.6 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)	559 kcal 25.2 g 15.7 g 2.2 g	513 kcal 23.6 g 13.0 g 2.1 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	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レグ缶)	精白米、おおむぎ(米粒麦)、油、しらたき、上白糖、でんぷん	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-補冷凍)	596 kcal 25.3 g 21.5 g 2.0 g	507 kcal 28.2 g 17.5 g 2.6 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。



9月平均(18回)	
普通食	中期食
591 kcal	532 kcal
24.1 g	25.8 g
21.1 g	17.3 g
2.0 g	1.9 g



※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かゆ
 ・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。
 (例: もやし→かぶ、小松菜→ほうれん草)

〈例〉17日の献立