



# 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献立 - 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献立 - たんぱく質 脂質 食塩相当量
3 木	牛乳 ご飯 中華スープ 家常豆腐 きゅうりと大根の華風漬け	牛乳,無添加ロースハム,豚モモ(脂身付き),みそ,甜麺菜,生揚げ	精白米,おおむぎ(米粒麦),ごま油,ごま,サラダ油,上白糖,かたくり粉	チンゲンツァイ,きくらげ(乾),ねぎ,生姜,にんにく,にんじん,だいのこ(水煮),干し椎茸,キャベツ,青ピーマン,だいごん,きゅうり	699 kcal 31.2 g 24.2 g 3.2 g	18 金	牛乳 あんかけ焼きそば 野菜の中華風海苔和え キャラメルポテト	牛乳,豚モモ(脂身なし),刻みのみり	蒸し中華めん,サラダ油,かたくり粉,ごま油,さつまいも,上白糖,有塩バター	生姜,にんにく,にんじん,玉葱,はくさい,だいのこ(水煮),干し椎茸,もやし,えのきたけ	746 kcal 25.6 g 27.9 g 2.3 g
4 金	牛乳 とりゴボウピラフ かぼちゃときのこのマヨネーズ焼き ミネストローネ	牛乳,若鶏モモ(皮なし),鶏ひき肉,豆乳,無添加ベーコン	精白米,おおむぎ(米粒麦),有塩バター,サラダ油,上白糖	ごぼう,にんじん,ホールコーン,さやいんげん,かぼちゃ,玉葱,ぶなしめじ,にんにく,セロリー,キャベツ,ダイストマト,こまつな	754 kcal 25.0 g 27.7 g 2.5 g	21 月	牛乳 チキンライス コーンクリームスープ ツナサラダ ホワイトボンチ	牛乳,若鶏モモ(皮なし),まぐろ缶詰(油漬ルーがけ),寒天,乳酸菌飲料(殺菌)	精白米,有塩バター,オリーブ油,米粉,サラダ油,上白糖	にんにく,にんじん,マッシュルーム(水煮缶詰),玉葱,グリーンピース(冷凍),クリームコーン,ホールコーン,キャベツ,きゅうり,赤ピーマン,パイン缶詰,みかん(缶詰)	824 kcal 28.0 g 26.3 g 3.3 g
7 月	牛乳 ご飯 味噌汁(なす・油揚げ) 豚の香味焼き 野菜の甘酢和え・ 塩肉じゃが	牛乳,油揚げ,みそ,まさば,若鶏モモ(皮なし)	精白米,おおむぎ(米粒麦),ごま油,ごま,上白糖,サラダ油,じゃがいも,つきごんにゃく	なす,生姜,にんにく,セロリー,もやし,にんじん,こまつな,玉葱,さやいんげん	780 kcal 36.0 g 26.8 g 3.1 g	22 火	牛乳 ご飯 味噌汁(かぼちゃ・たまねぎ) みそカツ キャベツ和え	牛乳,みそ,モーカサメ,たまご	精白米,おおむぎ(米粒麦),薄力粉,パン粉,サラダ油,上白糖,ごま油,ごま	かぼちゃ,玉葱,こまつな,キャベツ,にんじん,赤ピーマン	809 kcal 31.8 g 28.0 g 3.0 g
8 火	牛乳 ご飯 中華風コーンスープ ヤンニョムチキン チキンム(大根の甘酢漬け) オレンジゼリー	牛乳,たまご,若鶏モモ(皮なし),寒天	精白米,おおむぎ(米粒麦),サラダ油,かたくり粉,薄力粉,上白糖,水あめ,ごま	玉葱,にんじん,ホールコーン,クリームコーン,ほうれんそう,にんにく,だいのこ,オレンジジュース	837 kcal 31.0 g 22.4 g 1.9 g	23 水	牛乳 クッパ 切干大根のナムル レバーとじゃがいもの揚げ煮	牛乳,若鶏モモ(皮なし),たまご,豚肝臓,みそ	精白米,おおむぎ(米粒麦),サラダ油,ごま油,上白糖,ごま,かたくり粉,じゃがいも	にんにく,生姜,にんじん,だいのこ,大豆もやし,ぶなしめじ,万能ねぎ,切干しだいのこ,ほうれんそう,赤ピーマン,ねぎ	724 kcal 29.7 g 24.5 g 2.7 g
9 水	牛乳 五目鶏めし さつまい ぶろぶき大根 抹茶ミルクゼリー	牛乳,鶏ひき肉,油揚げ,みそ,寒天,生クリーム(乳脂肪)	精白米,もち米,上白糖,サラダ油,ごんにゃく,さつまいも,甘納豆(あずき)	ごぼう,干し椎茸,にんじん,えだまめ(冷凍),ねぎ,だいのこ	782 kcal 26.8 g 23.2 g 3.9 g	24 木	牛乳 ご飯 かきたま汁 鶏と秋野菜の甘酢あんかけ 柿	牛乳,たまご,若鶏モモ(皮なし)	精白米,おおむぎ(米粒麦),かたくり粉,サラダ油,さつまいも,上白糖	玉葱,にら,生姜,れんこん,たけのこ(水煮),エリンギ,干し椎茸,にんじん,えだまめ(冷凍),チンゲンツァイ,柿	773 kcal 29.3 g 20.1 g 2.1 g
10 木	牛乳 ご飯 ハヤシライス にんじんドレサラダ ブルーベリーヨーグルト	牛乳,豚モモ(脂身なし),ヨーグルト(プレーン)	精白米,おおむぎ(米粒麦),サラダ油,薄力粉,オリーブ油,上白糖	にんにく,玉葱,にんじん,マッシュルーム(水煮缶詰),キャベツ,ほうれんそう,赤ピーマン,ブルーベリー,レモン(全果,生)	776 kcal 28.1 g 22.0 g 2.8 g	25 金	牛乳 ターメリックライス チリコンカン チーズポテト 野菜スープ	牛乳,鶏ひき肉,高野豆腐,いんげんまめ(乾),チーターチーズ,無添加ベーコン	精白米,おおむぎ(米粒麦),有塩バター,サラダ油,じゃがいも,かたくり粉	にんにく,セロリー,玉葱,ホールトマト,青ピーマン,にんじん,キャベツ,さやいんげん,こまつな	851 kcal 31.2 g 33.7 g 3.0 g
11 金	牛乳 ご飯 臭たくさん汁 鮭の塩焼き なすの南蛮だれ・ 野菜の練りごまソース	牛乳,みそ,生鮭,油揚げ	精白米,おおむぎ(米粒麦),ごんにゃく,さつまいも,サラダ油,上白糖,ごま油,ごま	ごぼう,にんじん,だいのこ,ねぎ,なす,生姜,キャベツ,きゅうり,もやし,黄ピーマン,赤ピーマン	744 kcal 34.5 g 24.1 g 2.6 g	28 月	牛乳 ご飯 飛鳥汁 豆腐の和風ハンバーグ ひじきのごま和え	牛乳,若鶏モモ(皮なし),木綿豆腐,みそ,豚ひき肉,たまご,干ひじき(7分ゆが),トマト	精白米,おおむぎ(米粒麦),サラダ油,じゃがいも,パン粉,かたくり粉,上白糖,ごま	ごぼう,にんじん,万能ねぎ,生姜,玉葱,にら,生姜,キャベツ,さやいんげん	730 kcal 32.7 g 24.4 g 2.9 g
15 火	牛乳 栗豆ご飯 すまし汁(豆腐・わかめ) 松風焼き 切干大根の炒め煮	牛乳,ささげ(乾),木綿豆腐,わかめ,鶏ひき肉,豚ひき肉,みそ,たまご,油揚げ	精白米,もち米,むき栗,上白糖,ごま,パン粉,サラダ油	だいのこ,ねぎ,玉葱,切干しだいのこ,にんじん,干し椎茸,えだまめ(冷凍)	782 kcal 37.7 g 22.3 g 3.0 g	29 火	牛乳 コッペパン 白菜スープ きのこときよの豆乳みそがら トマトサラダ	牛乳,若鶏モモ(皮なし),豆乳,みそ,ピザ用チーズ	コッペパン,じゃがいも,米粉,サラダ油,オリーブ油,上白糖	はくさい,ホールコーン,玉葱,にんじん,ほうれんそう,にんにく,ぶなしめじ,エリンギ,ブロッコリー,トマト,きゅうり	710 kcal 32.2 g 28.4 g 3.1 g
16 水	牛乳 黒砂糖パン ポークチチュー キャベツサラダ びっくり目玉焼き	牛乳,豚肩ロース,寒天	黒砂糖パン,薄力粉,じゃがいも,はちみつ,グラニュー糖,サラダ油,有塩バター,オリーブ油,上白糖	にんにく,セロリー,玉葱,にんじん,ホールトマト,こまつな,キャベツ,黄ピーマン,赤ピーマン,あんず(缶詰)	872 kcal 29.7 g 34.6 g 3.4 g	30 水	牛乳 ご飯 きのこ汁 魚のもじ焼き じゃがいもの田舎煮	牛乳,木綿豆腐,みそ,またら,豆乳	精白米,おおむぎ(米粒麦),サラダ油,上白糖,じゃがいも,かたくり粉	ごぼう,にんじん,ねぎ,生しいたけ(菌床栽培,生),ぶなしめじ,まいだけ,こまつな	732 kcal 30.3 g 24.0 g 2.7 g
17 木	牛乳 ご飯 とろろごぶのすまし汁 お好み焼き ツナとコーンマヨ和え・ 豆花(豆乳,プリン)	牛乳,木綿豆腐,削り昆布,たまご,豚モモ(脂身なし),あおのり,かつお加工品(削り節),まぐろ缶詰(油漬ルーがけ),豆乳,寒天,生クリーム(乳脂肪),ゆで大豆缶詰	精白米,おおむぎ(米粒麦),薄力粉,じゃがいも,サラダ油,上白糖	ごぼう,にんじん,キャベツ,万能ねぎ,しょうが(甘酢漬),ホールコーン,きゅうり	766 kcal 26.7 g 18.5 g 2.3 g	31 木	牛乳 カレーピラフ いんげん豆と野菜のスープ スイートパンプキン	牛乳,豚ひき肉,豚モモ肉,いんげんまめ(乾),生クリーム(乳脂肪)	精白米,おおむぎ(米粒麦),有塩バター,サラダ油,じゃがいも,上白糖,はちみつ	にんにく,生姜,玉葱,赤ピーマン,青ピーマン,エリンギ,ホールコーン,にんじん,キャベツ,さやいんげん,かぼちゃペースト	747 kcal 24.8 g 22.8 g 1.9 g

今月は読書月間です。9日、17日、22日、31日に  
図書コラボのメニューが登場します。お楽しみに♪



※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。

10月平均 (20回)	
エネルギー	772 kcal
たんぱく質	30.1 g
脂質	25.3 g
食塩相当量	2.8 g

# 都立永福学園 月間予定献立表



月	火	水	木	金
		2日	3日	4日
			牛乳 ご飯 中華スープ 家常豆腐 きゅうりと大根の華風漬け	牛乳 とりゴボウピラフ かぼちゃときのこのマネース <sup>マネース</sup> 焼き ミネストローネ
7日	8日	9日	10日	11日
牛乳 ご飯 味噌汁 (なす・油揚げ) 鯖の香味焼き 野菜の甘酢和え 塩肉じゃが	牛乳 ご飯 中華風コーンスープ ヤンニョムチキン チキンム (大根の甘酢漬け) オレンジゼリー	牛乳 ご飯 五目鶏めし さつま汁 ふうふうき大根 抹茶ミルクゼリー	牛乳 ご飯 ご飯 ハヤシライス にんじんドレサラダ ブルーベリーヨーグルト	牛乳 ご飯 ご飯 真だくさん汁 鮭の塩焼き なすの南蛮だれ 野菜の練りごまソース
	15日	16日	17日	18日
	牛乳 栗豆ご飯 すまし汁 (豆腐・わかめ) 松風焼き 切干大根の炒め煮	牛乳 黒砂糖パン ポークシチュー キャベツサラダ びっくり目玉焼き	牛乳 ご飯 ご飯 とろろこぶのすまし汁 お好み焼き ツナとコーンマヨ和え 豆花 (豆乳プリン)	牛乳 あんかけ焼きそば 野菜の中華風海苔和え キャラメルポテト
21日	22日	23日	24日	25日
牛乳 チキンライス コーンクリームスープ ツナサラダ ホワイトポンチ	牛乳 ご飯 味噌汁 (かぼちゃ・たまねぎ) みそカツ キャベツ和え	牛乳 クッパ ご飯 切干大根のナムル レバーとじゃがいもの揚げ煮	牛乳 ご飯 ご飯 かきたま汁 鶏と秋野菜の甘酢あんかけ 柿	牛乳 ターメリックライス チリコンカン チーズポテト 野菜スープ
28日	29日	30日	31日	
牛乳 ご飯 ご飯 飛鳥汁 豆腐の和風ハンバーグ ひじきのごま和え	牛乳 コッペパン 白菜スープ きのことさといもの豆乳みそ <sup>とうもろこし</sup> ラク トマトサラダ	牛乳 ご飯 ご飯 きのこ汁 魚のもみじ焼き じゃがいもの田舎煮	牛乳 カレーピラフ いんげん豆と野菜のスープ スイートパンプキン	