



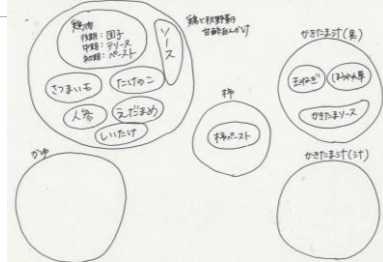
都立永福学園 月間予定献立表（肢体不自由教育部門）



日	献立名	普通食			17歳 - たんぱく質 脂質 食塩相当量	13歳 - たんぱく質 脂質 食塩相当量	日	献立名	普通食			17歳 - たんぱく質 脂質 食塩相当量	13歳 - 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					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,甜麺醤,生揚げ	精白米,おおむぎ(米粒麦),こま油,こま,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,だけのご(氷煮),干し椎茸,キャベツ,青ピーマン,だいごん,きゅうり	527 kcal 23.9 g 19.3 g 2.3 g	455 kcal 26.4 g 13.0 g 2.4 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,こま油,こま	かぼちゃ,玉葱,こまつな,キャベツ,にんじん,赤ピーマン	604 kcal 24.3 g 21.9 g 2.2 g	459 kcal 23.5 g 13.1 g 1.7 g
4金	牛乳 とりコボウピラフ かぼちゃときのこの333-1 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,ダイズ,トマト,こまつな	566 kcal 19.5 g 21.7 g 1.8 g	521 kcal 25.4 g 16.4 g 1.8 g	23水	牛乳 コッパ 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,豚肩ロース,みそ	精白米,おおむぎ(米粒麦),サラダ油,こま油,上白糖,こま,かたくり粉,じゃがいも	にんにく,生姜,にんじん,だいごん,大豆もやし,ぶなしめじ,万能ねぎ,切干しだいごん,ほうれんそう,赤ピーマン,ねぎ	545 kcal 22.8 g 19.5 g 2.0 g	504 kcal 25.0 g 18.2 g 1.6 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),こま油,こま,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	584 kcal 27.2 g 21.1 g 2.2 g	489 kcal 23.5 g 15.1 g 2.4 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,だけのご(氷煮),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	579 kcal 22.6 g 16.4 g 1.5 g	501 kcal 23.6 g 11.5 g 1.9 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,こま	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,だいごん,オレジンジュース	624 kcal 23.7 g 18.0 g 1.4 g	465 kcal 18.1 g 11.0 g 1.1 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,豚ひき肉,高野豆腐,いんげんまめ(乾),チeddar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	634 kcal 23.9 g 25.9 g 2.2 g	583 kcal 30.0 g 21.0 g 1.6 g
9水	牛乳 五目鶏めし さつまい ぶろろき大根 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,こんにゃく,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,だいごん	585 kcal 20.8 g 18.6 g 2.8 g	574 kcal 26.9 g 17.5 g 2.5 g	28月	牛乳 ご飯 飛船汁 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,干し椎茸(乳脂肪),豆乳	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,こま	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	549 kcal 24.9 g 19.4 g 2.1 g	494 kcal 27.2 g 15.3 g 1.4 g
10木	牛乳 ご飯 ハヤシライス ブルンドレサラダ ブルーベリーヨーグルト	牛乳,豚モモ(脂肪なし),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)	581 kcal 21.7 g 17.7 g 2.0 g	547 kcal 26.1 g 15.7 g 2.0 g	29火	牛乳 コッパパン 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	コッパパン,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	535 kcal 24.6 g 22.2 g 2.2 g	575 kcal 27.7 g 24.0 g 2.2 g
11金	牛乳 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	牛乳,みそ,生鮭,油揚げ	精白米,おおむぎ(米粒麦),こんにゃく,さつまいも,サラダ油,上白糖,こま油,こま	ごぼう,にんじん,だいごん,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	559 kcal 26.2 g 19.2 g 1.9 g	480 kcal 24.3 g 14.5 g 1.6 g	30水	牛乳 ご飯 きのこ汁 魚のもみじ焼き 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,しいたけ(種床栽培,生),ぶなしめじ,まいだけ,こまつな	550 kcal 23.3 g 19.1 g 2.0 g	503 kcal 24.5 g 17.6 g 1.9 g
15火	牛乳 粟豆ご飯 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,こまパン粉,サラダ油	だいごん,ねぎ,玉葱,切干しだいごん,にんじん,干し椎茸,えだまめ(冷凍)	585 kcal 28.4 g 18.0 g 2.2 g	552 kcal 28.4 g 14.3 g 1.7 g	31木	牛乳 カレーピラフ いんげん豆と野菜のスープ スイートパンフキン	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,はろみつ	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	561 kcal 19.4 g 18.3 g 1.4 g	564 kcal 27.7 g 15.4 g 1.4 g
16水	牛乳 黒砂糖パン ポーグシチュー 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,ほちみつ,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)	648 kcal 22.8 g 26.6 g 2.4 g	566 kcal 30.1 g 21.0 g 1.8 g	16水	牛乳 黒砂糖パン ポーグシチュー 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,ほちみつ,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)	648 kcal 22.8 g 26.6 g 2.4 g	566 kcal 30.1 g 21.0 g 1.8 g
17木	牛乳 ご飯 とろろごぼうのすまし汁 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(脂肪なし),あおりのかつお加工品(削り節),まぐろ缶詰(油漬),わかめ(削り節),豆乳,寒天,生クリーム(乳脂肪),ゆで小豆缶詰	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	574 kcal 20.7 g 15.3 g 1.7 g	548 kcal 29.5 g 16.0 g 1.6 g	17木	牛乳 ご飯 とろろごぼうのすまし汁 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(脂肪なし),あおりのかつお加工品(削り節),まぐろ缶詰(油漬),わかめ(削り節),豆乳,寒天,生クリーム(乳脂肪),ゆで小豆缶詰	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	574 kcal 20.7 g 15.3 g 1.7 g	548 kcal 29.5 g 16.0 g 1.6 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(脂肪なし),刻みのみ	蒸し中華めん,サラダ油,でんぷん,こま油,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,だけのご(氷煮),干し椎茸,もやし,えのきたけ	560 kcal 20.0 g 21.9 g 1.7 g	496 kcal 24.6 g 16.4 g 1.4 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(脂肪なし),刻みのみ	蒸し中華めん,サラダ油,でんぷん,こま油,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,だけのご(氷煮),干し椎茸,もやし,えのきたけ	560 kcal 20.0 g 21.9 g 1.7 g	496 kcal 24.6 g 16.4 g 1.4 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),わかめ(削り節),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)	615 kcal 21.6 g 20.8 g 2.4 g	636 kcal 21.9 g 18.1 g 1.9 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),わかめ(削り節),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)	615 kcal 21.6 g 20.8 g 2.4 g	636 kcal 21.9 g 18.1 g 1.9 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。

- ※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。(例：もやしーかぶ、小松菜→ほうれん草)



10月平均 (20回)		
エネルギー	578 kcal	526 kcal
たんぱく質	23.1 g	25.7 g
脂質	20.0 g	16.3 g
食塩相当量	2.0 g	1.8 g

〈例〉24日の献立

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♪



都立永福学園 月間予定献立表



月	火	水 2日	木 3日	金 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 ^{マネース} 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 切りほし 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 きのこことさといもの豆乳みそ ^{とうにゅう} 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	