



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
1 金	牛乳 ご飯 味噌汁 山賊焼き おかかかえ 芋ようかん	牛乳,国産みそ,若鶏モモ(皮なし),鯉糸削り(おかか),豆乳,寒天	精白米,おおむぎ(米粒麦),でんふん,油,さつまいも,上白糖	かぼちゃ,玉葱,にんにく,生姜,もやし,キャベツ,こまつな,にんじん	771 kcal 30.3 g 21.0 g 2.2 g	18 月	牛乳 ご飯 飛鳥汁 鶏のみぞれ煮 梅おかかかえ みかんゼリー	牛乳,豚肩肉,木綿豆腐,国産みそ,調理用牛乳,若鶏モモ(皮なし),鯉糸削り(おかか),寒天	精白米,おおむぎ(米粒麦),こめサラダ油,じゃがいも,かたくり粉,揚げ油,上白糖	にんじん,だいこん,玉葱,万能ねぎ,ねぎ,もやし,キャベツ,こまつな,梅肉,みかん(缶詰),みかん缶(缶詰),みかんジュース(濃縮還元)	750 kcal 33.6 g 20.8 g 2.2 g
5 火	牛乳 豚肉のうま煮丼 味噌汁 切干大根ののり和え	牛乳,豚肩肉,油揚げ,国産みそ,鯉糸削り(おかか),刻みのり	精白米,おおむぎ(米粒麦),こめサラダ油,しらたき,上白糖,白煎りごま	生姜,ごぼう,玉葱,にんじん,だけのこと(水煮),はくさい,えだまめ(冷凍),キャベツ,切干しいちこん,こまつな	732 kcal 32.1 g 21.8 g 3.0 g	19 火	牛乳 クリームスープスパゲッティ コールスローサラダ フレッドパンディング	牛乳,無添加ベーコン,若鶏モモ(皮なし),調理用牛乳,豆乳,ヨーグルト(プレーン),たまご	スパゲッティ,オリーブ油,こめサラダ油,有塩バター,米粉,上白糖,食パン,粉糖,メープルシロップ	にんにく,にんじん,玉葱,マッシュルーム(水煮缶詰),エリンギ,グリーンピース(冷凍),キャベツ,ホールコーン,きゅうり	829 kcal 31.8 g 32.9 g 2.5 g
6 水	牛乳 どりのごぼうピラフ キッシュ風卵焼き 白菜のクリーム煮	牛乳,若鶏モモ(皮なし),たまご,生クリーム(乳脂肪),無添加ボンレスハム,調理用牛乳	精白米,おおむぎ(米粒麦),有塩バター,こめサラダ油,上白糖,じゃがいも,マカロニ,米粉	にんじん,生姜,ごぼう,黄ピーマン,さやいんげん,玉葱,マッシュルーム(水煮缶詰),えだまめ(冷凍),にんにく,はくさい	822 kcal 35.3 g 30.9 g 3.3 g	20 水	牛乳 ソースかつ丼 味噌汁 青菜とツナの和え物	牛乳,モーカサメ,たまご,油揚げ,国産みそ,まぐろ缶詰(油漬),鰹(干)	精白米,おおむぎ(米粒麦),薄力粉,パン粉(乾燥),パン粉(半生),揚げ油,上白糖,じゃがいも,こめサラダ油	キャベツ,玉葱,こまつな,ホールコーン,もやし,赤ピーマン	854 kcal 34.7 g 32.1 g 3.4 g
7 木	牛乳 鮭のちらし寿司 すまし汁 大豆とじゃが芋の煮物	牛乳,しろさけ,たまご,油揚げ,刻みのり,生わかめ,豚肩肉,大豆(水煮缶詰)	精白米,上白糖,こめサラダ油,じゃがいも	さやいんげん,ねぎ,玉葱,にんじん	734 kcal 32.0 g 22.5 g 2.6 g	21 木	牛乳 ご飯 さつまい 豆腐の和風ハンバーグ ひじきの胡麻和え	牛乳,若鶏モモ(皮なし),国産みそ,豚ひき肉,木綿豆腐,たまご,干ひじき(フルル益,乾)	精白米,おおむぎ(米粒麦),こめサラダ油,こんにゃく,さつまいも,パン粉(乾燥),でんふん,上白糖,白煎りごま	ごぼう,にんじん,だいこん,ねぎ,生姜,にら,生姜,キャベツ,さやいんげん	752 kcal 33.5 g 23.9 g 3.1 g
8 金	牛乳 ご飯 汁ピーフン 家常豆腐 ヨーグルトポンチ	牛乳,若鶏モモ(皮なし),豚肩肉,国産みそ,甜麺醤,生揚げ,ヨーグルト(プレーン),寒天	精白米,おおむぎ(米粒麦),こま油,ビールン,こめサラダ油,上白糖,でんふん	にんじん,さくらげ(乾),ねぎ,こまつな,生姜,にんにく,だけのこと(水煮),干し椎茸,キャベツ,青ピーマン,みかん(缶詰),パイン缶詰,りんご(缶詰)	802 kcal 32.7 g 25.0 g 2.3 g	22 金	牛乳 カレーライス フレンチサラダ ヨーグルト和え	牛乳,豚肩肉,ヨーグルト(プレーン)	精白米,おおむぎ(米粒麦),こめサラダ油,じゃがいも,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,にんじん,キャベツ,きゅうり,赤ピーマン,パインアップル(缶詰),みかん(缶詰),りんご(缶詰)	777 kcal 23.5 g 25.7 g 2.3 g
11 月	牛乳 コッペパン ボークシチュー キャロットサラダ モンブランプリン	牛乳,豚肩肉,卵黄(冷凍),調理用牛乳,生クリーム(乳脂肪)	コッペパン,こめサラダ油,薄力粉,じゃがいも,はちみつ,グラニュー糖,有塩バター,オリーブ油,上白糖,さつまいも,粉糖	にんにく,セロリ,玉葱,にんじん,ホールトマト,キャベツ,きゅうり,レーズン,黄ピーマン	727 kcal 26.6 g 33.2 g 2.6 g	25 月	牛乳 ジャンバラヤ クラムチャウダー キャベツサラダ	牛乳,若鶏モモ(皮なし),無添加ウィナー,無添加ベーコン,あさり(むき身),調理用牛乳	精白米,有塩バター,こめサラダ油,じゃがいも,米粉,オリーブ油,上白糖	にんにく,セロリ,玉葱,にんじん,マッシュルーム(水煮缶詰),ホールコーン,トマト,青ピーマン,キャベツ,黄ピーマン,赤ピーマン	812 kcal 26.5 g 33.7 g 3.7 g
12 火	牛乳 ご飯 のっぺい汁 魚の利休焼き 粉ふき芋 いそ和え	牛乳,木綿豆腐,油揚げ,モーカサメ,あおのり,刻みのり	精白米,おおむぎ(米粒麦),こんにゃく,さといも,でんふん,練りごま,じゃがいも	ごぼう,だいこん,黄ピーマン,赤ピーマン,こまつな,もやし,ホールコーン	681 kcal 31.9 g 20.9 g 2.7 g	26 火	牛乳 ご飯 じゃがいもと野菜のスープ フィッシュ南蛮 タルタルソース 付け合わせ フルーツミルクゼリー	牛乳,豚肩肉,バ,豆乳,寒天,調理用牛乳	精白米,おおむぎ(米粒麦),こめサラダ油,じゃがいも,薄力粉,揚げ油,上白糖	にんにく,にんじん,玉葱,はくさい,さやいんげん,きゅうり,ビクルス(久I型),キャベツ,ミニトマト,黄桃(缶詰),パイン缶詰	823 kcal 32.4 g 31.6 g 2.0 g
13 水	牛乳 三色丼 けんちん汁 あんみつ	牛乳,豚ひき肉,高野豆腐,たまご,木綿豆腐,寒天,あずき(こし)	精白米,おおむぎ(米粒麦),こめサラダ油,上白糖,じゃがいも,黒砂糖	生姜,こまつな,ごぼう,にんじん,だいこん,ねぎ,黄桃(缶詰),みかん(缶詰)	775 kcal 31.3 g 25.3 g 2.1 g	27 水	牛乳 レタスチャーハン タイビーエン 切干大根の中華和え りんご	牛乳,豚肩肉,たまご	精白米,おおむぎ(米粒麦),こま油,こめサラダ油,上白糖,ラード,緑豆はるさめ,白煎りごま	ねぎ,にんじん,青ピーマン,水耕栽培,結球葉,生,キャベツ,きくらげ(乾),万能ねぎ,こまつな,切干しいちこん,にんにく,りんご	744 kcal 23.4 g 21.4 g 3.2 g
14 木	牛乳 中華菜飯 ワンタンスープ レバニラ炒め	牛乳,豚肩肉,豚肝臓,甜麺醤	精白米,おおむぎ(米粒麦),こま油,こめサラダ油,上白糖,わんたんの皮,でんふん,揚げ油	にんじん,だけのこと(水煮),干し椎茸,こまつな,玉葱,ねぎ,生姜,もやし,にら	768 kcal 30.5 g 27.4 g 2.7 g	28 木	牛乳 ご飯 味噌汁 ごぼうの柳川焼き ゆかり和え じゃが芋の田舎煮	牛乳,油揚げ,国産みそ,豚ひき肉,たまご	精白米,おおむぎ(米粒麦),こめサラダ油,上白糖,白煎りごま,揚げ油,じゃがいも,でんふん	だいこん,えのきたけ,ごぼう,にんじん,ねぎ,さやいんげん,きゅうり,キャベツ	719 kcal 28.4 g 22.0 g 2.9 g
15 金	牛乳 ひじきと大豆ごはん 味噌汁 魚と野菜の煮物 白菜のごま和え	牛乳,油揚げ,干ひじき(フルル益,乾),大豆(水煮缶詰),国産みそ,すけとうら	精白米,もち米,こめサラダ油,上白糖,でんふん,揚げ油,白煎りごま	にんじん,だいこん,玉葱,生姜,だけのこと(水煮),干し椎茸,えだまめ(冷凍),はくさい	727 kcal 30.8 g 22.4 g 3.3 g	29 金	牛乳 ミルクコッペパン ボークビーンズ エリンギサラダ ぶどうのカルピスゼリー	牛乳,豚肩肉,大豆(水煮缶詰),カルピス(巨峰),寒天	ミルクパン,こめサラダ油,じゃがいも,有塩バター,薄力粉,上白糖,オリーブ油	セロリ,玉葱,にんじん,マッシュルーム(水煮缶詰),キャベツ,こまつな,エリンギ,にんにく,黄桃(缶詰)	711 kcal 32.4 g 27.3 g 3.1 g

山賊焼きは、長野県の料理です。

※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。



11月	平均	(20回)	
エネルギー		766	kcal
たんぱく質		30.7	g
脂質		26.1	g
食塩相当量		2.8	g