



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材料 - 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材料 - たんぱく質 脂質 食塩相当量				
2月	牛乳 あんかけチャーハン 中華スープ 野菜の中華風海苔和え	*牛乳, ●たまご, 豚ひき肉, 刻みのり 	精白米, おおむぎ(米粒麦), こめサラダ油, 上白糖, でんぷん, ごま油	生姜, にんじん, たけのこ(水煮), 干し椎茸, はくさい, こまつな, キャベツ, とうもろこし(加冷凍), 玉葱, もやし, えのきたけ	690 kcal 27.0 g 21.8 g 3.0 g	16月	牛乳 ご飯 中華風コーンスープ 麻婆豆腐 ナムル	*牛乳, ●たまご, 豚ひき肉, 国産みそ, 木綿豆腐	精白米, おおむぎ(米粒麦), こめサラダ油, でんぷん, 上白糖, ごま油	玉葱, にんじん, ホールコーン, こまつな, 生姜, にんにく, ねぎ, 干し椎茸, もやし	735 kcal 32.7 g 24.9 g 3.3 g				
3火	牛乳 親子丼 豆腐のみそ汁 さつまいもスティック	*牛乳, 若鶏むね(皮付き), 若鶏モモ(皮付き), ●たまご, 木綿豆腐, 国産みそ, きな粉(大豆)	精白米, おおむぎ(米粒麦), こめサラダ油, つきこんにゃく, 上白糖, さつまいも	にんじん, 玉葱, 干し椎茸, ねぎ, さやいんげん, だいこん	805 kcal 31.6 g 26.3 g 2.6 g	17火	牛乳 コッペパン カレーシチュー(米粉) ツナサラダ オレンジゼリー	*牛乳, 豚ひき肉, ●調理用牛乳, ■まぐろ缶詰(油漬), ルーク刺し, 寒天	●コッペパン, こめサラダ油, じゃがいも, ●有塩バター, オリーブ油, 上白糖	にんにく, セロリ, 玉葱, にんじん, トマトピューレ, キャベツ, きゅうり, とうもろこし(加冷凍), 赤ピーマン, *ルウ(濃縮還元ジュース)	688 kcal 27.3 g 29.5 g 2.8 g				
4水	牛乳 ご飯 中華風わかめスープ 家常豆腐 ごまドレサラダ	*牛乳, カットわかめ, 豚肩肉, 国産みそ, 甜麺醤, 生揚げ	精白米, おおむぎ(米粒麦), 白煎りごま, こめサラダ油, 上白糖, でんぷん, ごま油, 練りごま	えのきたけ, にんじん, 生姜, ねぎ, にんにく, たけのこ(水煮), 干し椎茸, キャベツ, 青ピーマン, きゅうり, もやし, 赤ピーマン	733 kcal 31.3 g 26.8 g 3.8 g	18水	牛乳 ご飯 キャベツスープ 魚のトマトソースがけ カレーポテト	*牛乳, ■なます, 豚ひき肉	精白米, おおむぎ(米粒麦), オリーブ油, 上白糖, じゃがいも, こめサラダ油	キャベツ, ホールコーン, にんじん, にんにく, 玉葱, ぶなしめじ, ホールトマト, トマトピューレ	675 kcal 32.4 g 21.0 g 2.8 g				
5木	牛乳 ご飯 みそ汁(ごま入り) 干草焼き いそあえ	*牛乳, 豚ひき肉, ●たまご, 刻みのり	精白米, おおむぎ(米粒麦), じゃがいも, 練りごま, こめサラダ油, 上白糖	にんじん, キャベツ, だいこん, 玉葱, ほうれんそう, 干し椎茸, もやし, ホールコーン	688 kcal 29.1 g 24.3 g 2.2 g	19木	牛乳 ご飯 味噌汁(キャベツ・油揚) お好み焼き風卵焼き 大根と厚揚げの煮物	*牛乳, 油揚げ, 国産みそ, ●たまご, 豚ひき肉, あおのり, ■かつお加工品(削り節), 生揚げ	精白米, おおむぎ(米粒麦), 上白糖, こめサラダ油, ごま油	キャベツ, えのきたけ, だいこん, にんじん, 干し椎茸, 生姜	745 kcal 33.9 g 27.7 g 2.9 g				
6金	牛乳 ご飯 カツカレーライス(米粉VER) フレンチサラダ グレープゼリー	*牛乳, ■モーカサメ, ●たまご, 寒天	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, 薄力粉, パン粉(乾燥), パン粉(半生), オリーブ油, 上白糖	玉葱, にんにく, 生姜, セロリ, にんじん, だいこん, トマトピューレ, キャベツ, きゅうり, 赤ピーマン, ●ぶどう(濃縮還元ジュース)	860 kcal 27.4 g 30.3 g 2.1 g	20金	牛乳 高野豆腐のそぼろ丼 味噌汁(かぼちゃ・ねぎ) 白菜のごま和え ミルクゼリーゆずソースがけ	*牛乳, 若鶏ひき肉, 高野豆腐, 国産みそ, 寒天, ●生クリーム(乳脂肪)	精白米, おおむぎ(米粒麦), こめサラダ油, 上白糖, ごま(乾)	生姜, にんじん, 干し椎茸, さやいんげん, かぼちゃ, 玉葱, はくさい, ゆず茶	800 kcal 29.9 g 26.8 g 3.0 g				
9月	牛乳 ご飯 ワンタンスープ 回鍋肉 杏仁豆腐	*牛乳, 豚肩肉, 甜麺醤, 寒天	精白米, おおむぎ(米粒麦), こめサラダ油, わんだんの皮, 上白糖, でんぷん	玉葱, にんじん, もやし, ねぎ, にんにく, 生姜, キャベツ, 青ピーマン, ●バイン缶詰, ●みかん(缶詰)	743 kcal 27.1 g 19.3 g 2.4 g	23月	牛乳 ご飯 豚汁 豆腐の和風ハンバーグ キャベツのおかか和え	*牛乳, 豚肩肉, 国産みそ, 豚ひき肉, 木綿豆腐, ●たまご, ■かつお加工品(削り節)	精白米, おおむぎ(米粒麦), こめサラダ油, じゃがいも, パン粉(乾燥), でんぷん, 上白糖	ごぼう, にんじん, だいこん, ねぎ, 生姜, にら, 生姜, キャベツ, もやし, こまつな	702 kcal 32.2 g 23.2 g 2.9 g				
10火	牛乳 鶏そぼろごはん 味噌汁(大根・こまつな) 大根のべっこう煮	*牛乳, 若鶏ひき肉, ●たまご, 油揚げ, 国産みそ, 豚肩肉	精白米, おおむぎ(米粒麦), 油, こめサラダ油, 上白糖	ごぼう, 生姜, さやいんげん, キャベツ, こまつな, だいこん, えだまめ(冷凍)	728 kcal 30.5 g 27.3 g 2.6 g	24火	牛乳 揚げパン クリームシチュー フレンチサラダ ココアパロア	*牛乳, 若鶏モモ(皮なし), 寒天, ●調理用牛乳, ●生クリーム(乳脂肪)	●コッペパン, 上白糖, こめサラダ油, 薄力粉, ●有塩バター, じゃがいも, オリーブ油, グラニュー糖	にんにく, にんじん, 玉葱, はくさい, マッシュルーム(水煮缶詰), キャベツ, きゅうり, 赤ピーマン	743 kcal 26.5 g 35.7 g 3.0 g				
11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 アップルゼリー	*牛乳, ■なます, 豆乳, 寒天	精白米, おおむぎ(米粒麦), こめサラダ油, 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(葉), キャベツ, きゅうり, 黄ピーマン, *りんご濃縮還元ジュース	756 kcal 28.8 g 25.5 g 1.6 g	25水	ジョアブレン スバゲティミートソース サウピカンサラダ フルーツカスタード	●ジョア(ブレン), 豚ひき肉, 高野豆腐, *牛乳, ●卵黄, ●生クリーム(乳脂肪)	スパゲッティ, オリーブ油, こめサラダ油, 上白糖, じゃがいも, 油, 薄力粉	にんにく, 生姜, セロリ, にんじん, 玉葱, ホールトマト, トマトケチャップ, キャベツ, きゅうり, ホールコーン, 赤ピーマン, ●バイン缶詰, *黄桃(缶詰), ●みかん(缶詰)	767 kcal 30.1 g 23.4 g 1.8 g				
12木	牛乳 ご飯 味噌汁(玉葱・油揚) きゃべつメンチカツ ごま和え	*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, パン粉(生), 薄力粉, パン粉(乾燥), こま(乾), 上白糖	玉葱, にんじん, キャベツ, こまつな, えのきたけ	832 kcal 31.9 g 33.9 g 3.6 g							12月平均(18回)			
13金	牛乳 チャーハン スープ 肉まん	*牛乳, 豚肩肉, ●たまご, 豚ひき肉	精白米, おおむぎ(米粒麦), こま油, こめサラダ油, でんぷん, 小麦粉, 上白糖	ねぎ, にんじん, 玉葱, はくさい, キャベツ, 干し椎茸, 生姜	772 kcal 30.6 g 26.0 g 2.7 g	<table border="1"> <tr> <td>エネルギー</td> <td>748 kcal</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質</td> <td>30.0 g</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td>26.3 g</td> </tr> <tr> <td>食塩相当量</td> <td>2.7 g</td> </tr> </table>		エネルギー	748 kcal	たんぱく質	30.0 g	脂質	26.3 g	食塩相当量	2.7 g
エネルギー	748 kcal														
たんぱく質	30.0 g														
脂質	26.3 g														
食塩相当量	2.7 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。