



# 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	I類たんぱく質 脂質 食塩相当量	I類たんぱく質 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(お粥)、玉葱、もやし、えのきたけ	521 kcal 20.9 g 17.6 g 2.2 g	500 kcal 27.1 g 15.0 g 1.8 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、若鶏もも(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、つきごんにゃく、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	510 kcal 24.7 g 17.0 g 2.0 g	439 kcal 22.4 g 14.3 g 1.3 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	601 kcal 24.2 g 20.8 g 1.9 g	541 kcal 28.2 g 15.4 g 2.9 g
5木	牛乳 ご飯 みそ汁(ごま入り) 千草焼き 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、ほうれん草、干し椎茸、もやし、ホールコーン	559 kcal 25.8 g 21.7 g 2.1 g	450 kcal 26.8 g 12.6 g 1.8 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)	519 kcal 21.2 g 23.0 g 2.0 g	636 kcal 31.6 g 26.0 g 2.7 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、わんたんの皮、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、●パイン缶詰、●みかん(缶詰)	558 kcal 21.0 g 15.9 g 1.7 g	494 kcal 25.9 g 13.0 g 1.8 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)、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)	547 kcal 23.4 g 21.5 g 1.9 g	472 kcal 28.0 g 14.8 g 1.9 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(果)、キャベツ、きゅうり、黄ピーマン、*りんご(濃縮還元ジュース)	556 kcal 22.2 g 18.9 g 1.2 g	531 kcal 22.6 g 17.8 g 1.2 g
12木	牛乳 ご飯 味噌汁(玉葱・油揚げ) 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)、ごま(乾)、上白糖	玉葱、にんじん、キャベツ、こまつな、えのきたけ	620 kcal 24.4 g 26.1 g 2.6 g	461 kcal 25.1 g 12.8 g 1.7 g
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)、ごま油、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	560 kcal 23.1 g 20.5 g 1.9 g	472 kcal 25.9 g 14.2 g 1.6 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	551 kcal 24.0 g 21.1 g 2.7 g	464 kcal 26.3 g 13.4 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。

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	I類たんぱく質 脂質 食塩相当量	I類たんぱく質 脂質 食塩相当量
17火	牛乳 コッパン カレーシチュー(米粉) ツツサラダ 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)、レタ、初搾、寒天	●コッパン、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(お粥)、赤ピーマン、*カブ(濃縮還元ジュース)	519 kcal 22.4 g 19.4 g 1.6 g	511 kcal 26.1 g 16.0 g 1.8 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	552 kcal 24.9 g 19.8 g 2.4 g	481 kcal 27.4 g 14.1 g 2.2 g
19木	牛乳 ご飯 味噌汁(きゃべつ・油揚げ) 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	640 kcal 21.2 g 23.6 g 1.5 g	506 kcal 23.0 g 16.0 g 1.6 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 シシトウゆずソースがけ	*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	598 kcal 23.0 g 21.1 g 2.2 g	621 kcal 27.3 g 22.6 g 1.9 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	529 kcal 24.6 g 18.6 g 2.1 g	459 kcal 25.6 g 12.8 g 1.4 g
24火	牛乳 揚げパン クリームシチュー フレンチサラダ ココアパバロア	*牛乳、若鶏もも(皮なし)、寒天、●調理用牛乳、●生クリーム(乳脂肪)	●コッパン、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	557 kcal 20.6 g 27.3 g 2.2 g	709 kcal 32.6 g 34.2 g 2.3 g
25水	シリアブレン 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	●シリアブレン(フレンチ)、豚ひき肉、高野豆腐、*牛乳、●卵黄、●生クリーム(乳脂肪)	スバゲティ、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、●パイン缶詰、*黄桃(缶詰)、●みかん(缶詰)	575 kcal 23.1 g 18.7 g 1.3 g	463 kcal 24.2 g 10.7 g 1.1 g

20日に冬至給食です

12月20日(金)冬至

高野豆腐のそぼろ丼(具)      ゆずシシトウ      みそ汁(具)

シリアブレン      ほうろく      ほうろく

しょうゆ風味がゆ      白菜のごま和え      みそ汁(具)

12月平均(18回)

普通食	中期食
560 kcal	512 kcal
23.0 g	26.5 g
20.7 g	16.4 g
2.0 g	1.8 g

〈例〉20日(冬至)の献立

\*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→かぶ、小松菜→ほうれん草)

