



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
8 水	牛乳 卵なしチャーハン 春雨スープ ジャンボぎょうざ	牛乳,豚もも肉,豚ひき肉	精白米,おおむぎ(米粒麦),ごま油,こめサラダ油,緑豆はるさめ,白煎りごま,かたくり粉,パン粉,ぎょうざの皮,薄力粉	ねぎ,にんじん,青ピーマン,たけのこ(水煮),干し椎茸,生姜,こまつな,にんにく,キャベツ,にら	716 kcal 25.3 g 20.4 g 2.5 g	23 木	牛乳 ご飯 味噌汁 魚のあけぼの焼き ゆかり和え 塩肉じゃが	牛乳,木綿豆腐,わかめ,みそ,たら,豆乳,鶏もも肉	精白米,おおむぎ(米粒麦),こめサラダ油,上白糖,白煎りごま,じゃがいも	ねぎ,にんじん,きゅうり,だいこん,玉葱,さやいんげん	756 kcal 34.0 g 24.9 g 3.3 g
9 木	牛乳 赤飯 七草汁 松風焼き いと和え さつまいものミルクゼリー	牛乳,ささげ(乾),木綿豆腐,鶏ひき肉),豚ひき肉,みそ,たまご,刻みのり,調理用牛乳,生クリーム(乳脂肪),寒天	精白米,もち米,黒煎りごま,パン粉,こめサラダ油,白煎りごま,さつまいも,上白糖	だいこん,かぶ,かぶ(葉),せり,玉葱,ねぎ,ほうれんそう,にんじん,もやし,ホールコーン	787 kcal 38.3 g 25.5 g 2.5 g	24 金	牛乳 ルーローハン チンゲンサイの和え物 中華風コンスープ	牛乳,豚ばら肉,豚肩肉,たまご	精白米,おおむぎ(米粒麦),こめサラダ油,上白糖,かたくり粉	玉葱,にんにく,だいこん,チンゲンサイ,にんじん,ホールコーン,クリームコーン	778 kcal 29.3 g 31.9 g 3.3 g
10 金	牛乳 カルボナーラ風スパゲッティ 粉ふき芋(バジル風味) ミネストローネ	牛乳,無添加ベーコン,調理用牛乳,粉チーズ	スパゲッティ,オリーブ油,かたくり粉,じゃがいも,こめサラダ油,有塩バター	にんにく,玉葱,エリンギ,クリームコーン,セロリー,にんじん,キャベツ,ダイスタマト,こまつな	706 kcal 29.8 g 23.7 g 3.1 g	27 月	牛乳 クリームライス じゃがいものハニーサラダ 野菜スープ	牛乳,鶏もも肉,調理用牛乳,無添加ベーコン	精白米,おおむぎ(米粒麦),有塩バター,こめサラダ油,薄力粉,じゃがいも,はちみつ	にんじん,玉葱,マッシュルーム(水煮),きゅうり,キャベツ,だいこん,はくさい	798 kcal 27.5 g 30.0 g 2.9 g
14 火	牛乳 麻婆白菜丼 中華スープ パンサンスー 大学いも	牛乳,豚ひき肉,みそ,無添加ロースハム	精白米,おおむぎ(米粒麦),こめサラダ油,上白糖,かたくり粉,ごま油,白煎りごま,さつまいも,黒煎りごま,水あめ(酵素糖化)	はくさい,にんにく,生姜,ねぎ,干し椎茸,たけのこ(水煮),にんじん,チンゲンサイ,きくらげ(乾),もやし,きゅうり,黄ピーマン	787 kcal 26.2 g 22.7 g 3.4 g	28 火	牛乳 かしわパン トマトスープ 白身魚のフライ キャベツタルタル	牛乳,無添加ベーコン,なます,たまご,豆乳	ショートニングパン,こめサラダ油,マカロニ,薄力粉,パン粉,上白糖	玉葱,にんじん,かぶ,かぶ(葉),きゅうり,ピクルス(イイ型),キャベツ	762 kcal 33.6 g 40.3 g 1.9 g
15 水	牛乳 黒砂糖パン 鶏肉のトマトシチュー キャロットサラダ ヨーグルトボンチ	牛乳,鶏もも肉,ヨーグルト(プレーン),寒天	黒砂糖パン,こめサラダ油,じゃがいも,はちみつ,グラニュー糖,有塩バター,薄力粉,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,キャベツ,きゅうり,黄ピーマン,みかん缶,パイン缶,黄桃缶	835 kcal 28.9 g 30.4 g 3.5 g	29 水	牛乳 ご飯 味噌汁 揚げだし豆腐 切干大根のカレー炒め 水ようかん(黄桃)	牛乳,みそ,押し豆腐,豚ひき肉,あずき(こし),寒天	精白米,おおむぎ(米粒麦),こめサラダ油,薄力粉,上新粉,上白糖	ごぼう,にんじん,玉葱,えのきだけ,ねぎ,ほうれんそう,だいこん,万能ねぎ,切干しだいこん,えだまめ(冷凍),黄桃缶	801 kcal 27.9 g 21.4 g 2.7 g
16 木	牛乳 ご飯 すまし汁 鮭のねぎ味噌焼き ひじきサラダ じゃがいもの田舎煮	牛乳,木綿豆腐,わかめ,生鮭,みそ,干ひじき(アミノ酸,乾),無添加ポンレソハム	精白米,おおむぎ(米粒麦),白煎りごま,こめサラダ油,ごま油,上白糖,じゃがいも,かたくり粉	だいこん,ねぎ,生姜,にんにく,もやし,にんじん,きゅうり,ホールコーン,えだまめ(冷凍)	751 kcal 37.2 g 20.5 g 3.1 g	30 木	牛乳 ふわふわ卵のオムライス じゃがいもと野菜のスープ ツナサラダ みかんゼリー	牛乳,鶏もも肉,たまご,無添加ベーコン,まぐろ缶詰(油漬レタレ),寒天	精白米,有塩バター,オリーブ油,上白糖,くす粉,こめサラダ油,じゃがいも	にんにく,にんじん,マッシュルーム(水煮),玉葱,キャベツ,きゅうり,赤ピーマン,みかん缶,みかん缶,みかんジュース(濃縮還元)	767 kcal 28.6 g 27.2 g 3.1 g
17 金	牛乳 あぶらふ丼 味噌汁 大根のべっこう煮 野菜の練りごまソース	牛乳,笹かま,たまご,みそ,豚肩肉	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,練りごま,ごま油	玉葱,干し椎茸,さやいんげん,かぼちゃ,こまつな,だいこん,えだまめ(冷凍),きゅうり,もやし,にんじん	768 kcal 30.8 g 25.7 g 3.6 g	31 金	牛乳 ご飯 けんちん汁 鶏のごまみそ照り焼き 梅おおか和え ひじきと大豆の煮物	牛乳,鶏もも肉,みそ,鯉系削り(おおか),大豆(国産,ゆで),油揚げ,干ひじき(アミノ酸,乾)	精白米,おおむぎ(米粒麦),こめサラダ油,じゃがいも,白煎りごま,上白糖,こんにゃく	ごぼう,にんじん,だいこん,ねぎ,にんにく,キャベツ,こまつな,梅肉,干し椎茸	701 kcal 35.5 g 19.8 g 2.9 g
20 月	牛乳 ご飯 味噌汁 魚の南蛮漬け ごま和え かぼちゃの煮つけ	牛乳,油揚げ,みそ,モーカサメ	精白米,おおむぎ(米粒麦),かたくり粉,薄力粉,上白糖,白煎りごま	だいこん,ねぎ,生姜,ほうれんそう,もやし,にんじん,ひらたけ,かぼちゃ	787 kcal 31.1 g 25.8 g 2.8 g						kcal g g g
21 火	牛乳 ご飯 海苔の佃煮 味噌汁 卵焼き 金平ごぼう	牛乳,刻みのり,木綿豆腐,油揚げ,もずく(塩蔵,塩抜き),みそ,豚ひき肉,たまご	精白米,おおむぎ(米粒麦),上白糖,こめサラダ油,つきこんにゃく	玉葱,えのきだけ,こまつな,にんじん,さやいんげん,干し椎茸,ごぼう	706 kcal 30.0 g 23.3 g 2.7 g						kcal g g g g
22 水	牛乳 カレーライス コーンサラダ ミルクコーヒーゼリー	牛乳,鶏もも肉,寒天,調理用牛乳,生クリーム(乳脂肪)	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,上白糖	玉葱,にんにく,生姜,セロリー,にんじん,キャベツ,ホールコーン,ブロッコリー	754 kcal 24.5 g 23.8 g 2.8 g						kcal g g g

※食材の納入等の都合により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。

1月 平均 (17回)	
エネルギー	762 kcal
たんぱく質	30.5 g
脂質	25.7 g
食塩相当量	2.9 g