



# 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
3月	牛乳 五目ちらし寿司 いわしのつみれ汁 五目豆 	牛乳,若鶏モモ(皮なし),たまご,刻みのり,まいわし,国産みそ,大豆(水煮),こんぶ	精白米,上白糖,こめサラダ油,でんぶん,こんにやく	にんじん,生姜,干し椎茸,ぶなしめじ,ごぼう,れんこん,さやいんげん,ねぎ,だいこん,こまつな,グリーンピース(冷凍)	700 kcal 33.8 g 20.1 g 3.0 g	18日 火	牛乳 スタミナ丼 味噌汁 小松菜としめじのごま和え	牛乳,豚肩肉,生わかめ,油揚げ,国産みそ	精白米,おおむぎ(米粒麦),こめサラダ油,上白糖,白煎りごま	にんにく,生姜,にんじん,玉葱,チンゲンツアイ,キャベツ,こまつな,ぶなしめじ,もやし	731 kcal 32.3 g 23.8 g 2.9 g
4日 火	牛乳 ご飯 沢煮椀 魚のむぎみそ焼き いそ和え, 大学いも	牛乳,豚肩肉,モーカサメ,国産みそ,刻みのり	精白米,おおむぎ(米粒麦),上白糖,白煎りごま,さつまいも,揚げ油,黒煎りごま,水あめ	だけのこ(水煮),にんじん,だいこん,干し椎茸,ねぎ,ほうれんそう,もやし,ホールコーン	852 kcal 33.8 g 24.9 g 2.6 g	19日 水	牛乳 ご飯 豚汁 魚の利休焼き 白菜のゆず浸し, みかん	牛乳,豚肩肉,国産みそ,モーカサメ	精白米,おおむぎ(米粒麦),こめサラダ油,じゃがいも,練りごま	ごぼう,にんじん,だいこん,ねぎ,黄ピーマン,赤ピーマン,はくさい,ぶなしめじ,ゆず(果皮,生),みかん	708 kcal 31.4 g 21.1 g 2.4 g
5日 水	牛乳 かしわパン, 野菜スープ ハンバーグ 付合せ(キャベツトマト) 青海苔ポテト	牛乳,無添加ベーコン,牛ひき肉,豚ひき肉,調理用牛乳,たまご,あおのり	ショートニングパン,パン粉(乾燥),有塩バター,上白糖,じゃがいも,揚げ油	だいこん,はくさい,にんじん,玉葱,キャベツ,ミニトマト	678 kcal 36.6 g 26.6 g 2.7 g	20日 木	牛乳 ご飯 いんげん豆と野菜のスープ フリッタータ キャロットサラダ	牛乳,豚肩肉,いんげんまめ(乾),まぐろ缶詰(水煮ルーカット),ピザ用チーズ(シュレット),たまご	精白米,おおむぎ(米粒麦),こめサラダ油,じゃがいも,オリーブ油,上白糖	にんにく,にんじん,玉葱,キャベツ,さやいんげん,マッシュルーム(水煮缶詰),きゅうり,レーズン,黄ピーマン	807 kcal 34.7 g 28.4 g 2.6 g
6日 木	牛乳 ご飯 けんちん汁 お好み焼き 切干大根の炒め煮 りんご	牛乳,木綿豆腐,たまご,豚肩肉,あおのり,かつお加工品(削り節),豆乳,油揚げ	精白米,おおむぎ(米粒麦),こめサラダ油,じゃがいも,薄力粉,上白糖	ごぼう,にんじん,だいこん,ねぎ,キャベツ,万能ねぎ,しょうが(酢漬),切干しだいこん,干し椎茸,りんご	799 kcal 24.9 g 21.9 g 2.3 g	21日 金	牛乳 ごんどうけめし 味噌汁 おひたし 芋ようかん	牛乳,若鶏モモ(皮なし),木綿豆腐,油揚げ,国産みそ,かつお加工品(削り節),豆乳,寒天	精白米,おおむぎ(米粒麦),こめサラダ油,上白糖,白煎りごま,さつまいも	にんじん,ごぼう,干し椎茸,ねぎ,かぼちゃ,玉葱,キャベツ,こまつな	732 kcal 28.4 g 17.7 g 2.7 g
7日 金	牛乳 中華ちまき風ごはん 中華風わかめスープ 厚揚げの南蛮煮 杏仁豆腐	牛乳,豚肩肉,豚ばら(脂身付),生わかめ,生揚げ,調理用牛乳,寒天	精白米,もち米,ごま油,こめサラダ油,上白糖,白煎りごま,でんぶん	干し椎茸,だけのこ(水煮),にんじん,グリーンピース(冷凍),えのきたけ,生姜,万能ねぎ,玉葱,さやいんげん,みかん(缶詰),パイナップル缶詰,黄桃(缶詰)	750 kcal 25.5 g 22.5 g 2.7 g	25日 火	牛乳 鯛と揚げごぼうごはん 味噌汁 おかか和え あんみつ	牛乳,さば,たまご,油揚げ,国産みそ,かつお加工品(削り節),寒天,あずき(こし)	精白米,上白糖,こめサラダ油,揚げ油,じゃがいも,黒砂糖	ごぼう,さやいんげん,玉葱,キャベツ,ほうれんそう,にんじん,黄桃(缶詰),みかん(缶詰)	727 kcal 24.6 g 20.8 g 2.1 g
10日 月	牛乳 ご飯 具沢山味噌汁 さといもクロック 梅和え	牛乳,国産みそ,木綿豆腐,豚ひき肉,たまご	精白米,おおむぎ(米粒麦),こめサラダ油,さといも,じゃがいも,乾燥マッシュポテト,薄力粉,パン粉(生),パン粉(乾燥),揚げ油	ごぼう,にんじん,だいこん,ねぎ,玉葱,キャベツ,こまつな,梅肉	763 kcal 25.4 g 22.4 g 2.5 g	26日 水	牛乳 ひき肉カレーライス エリンギサラダ フルーツヨーグルト	牛乳,豚ひき肉,レンズまめ(全粒,ゆで),粉チーズ,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,有塩バター,はちみつ,米粉,オリーブ油,上白糖	玉葱,にんにく,生姜,にんじん,セロリ,ホールトマト,青ピーマン,キャベツ,こまつな,エリンギ,パイナップル(缶詰),みかん(缶詰),りんご(缶詰)	780 kcal 27.3 g 23.0 g 2.8 g
12日 水	牛乳 ソース焼きそば 切干大根のナムル カルピスヨーグルト	牛乳,豚肩肉,あおのり,まぐろ缶詰(水煮ルーカット),カルピス,ヨーグルト(プレーン)	蒸し中華めん,こめサラダ油,ごま油,上白糖,白煎りごま	キャベツ,青ピーマン,玉葱,にんじん,切干しだいこん,大豆もやし,こまつな,赤ピーマン,ねぎ,パイナップル缶詰,黄桃(缶詰)	679 kcal 30.1 g 23.8 g 2.3 g	27日 木	牛乳 胚芽コッペパン スコッチフロス フィッシュ&チップス キャベツサラダ	牛乳,無添加ロースハム,いんげんまめ(乾),パサ	胚芽パン,おおむぎ(米粒麦),薄力粉,揚げ油,じゃがいも,上白糖,こめサラダ油,オリーブ油	ねぎ,生姜,にんじん,玉葱,セロリ,キャベツ,黄ピーマン,赤ピーマン	723 kcal 33.5 g 31.8 g 3.4 g
13日 木	牛乳 ご飯 味噌汁 魚のさざれ焼き ひじきの胡麻和え じゃが芋の田舎煮	牛乳,油揚げ,国産みそ,しろさけ,豆乳,干ひじき(乾)	精白米,おおむぎ(米粒麦),こめサラダ油,上白糖,パン粉(生),白煎りごま,揚げ油,じゃがいも,でんぶん	だいこん,玉葱,キャベツ,さやいんげん,にんじん	824 kcal 35.3 g 29.3 g 2.9 g	28日 金	牛乳 ご飯 汁ピーン 家常豆腐 パンサンスー	牛乳,若鶏モモ(皮なし),豚肩肉,国産みそ,生揚げ,無添加ボンレスハム	精白米,おおむぎ(米粒麦),ごま油,ピーン,こめサラダ油,上白糖,でんぶん	にんじん,きくらげ(乾),ねぎ,こまつな,生姜,にんにく,だけのこ(水煮),干し椎茸,キャベツ,青ピーマン,もやし,きゅうり,黄ピーマン	745 kcal 34.0 g 25.4 g 3.2 g
14日 金	牛乳 カレーピラフ 大豆と野菜のスープ フレンチサラダ チョコパイ	牛乳,若鶏モモ(皮なし),豚肩肉,大豆(水煮),スキムミルク,加糖練乳,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,じゃがいも,オリーブ油,上白糖,食パン,粉糖,カバレーリングチョコレート	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,きゅうり	801 kcal 28.3 g 26.1 g 2.6 g						kcal g g g
17日 月	牛乳 チャブチェパフ ワンドンスープ レバーとじゃがいもの揚げ煮	牛乳,豚肩肉,豚肝臓,国産みそ	精白米,おおむぎ(米粒麦),こめサラダ油,緑豆春雨,上白糖,白煎りごま,ごま油,わたんどの皮,でんぶん,じゃがいも,揚げ油	にんにく,生姜,にんじん,きくらげ(乾),もやし,にら,玉葱,ねぎ,こまつな	825 kcal 30.8 g 27.3 g 3.0 g						kcal g g g

2月3日は節分です。

「ごんどうけめし」は、鳥取県の郷土料理

「スコッチフロス」と「フィッシュ&チップス」は、イギリスの料理

※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。



2月 平均 (18回)	
エネルギー	757 kcal
たんぱく質	30.6 g
脂質	24.3 g
食塩相当量	2.7 g