



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	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	3月		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	3月				
					普通食 13時 - たんぱく質 脂質 食塩相当量	中期食 13時 - たんぱく質 脂質 食塩相当量						普通食 13時 - たんぱく質 脂質 食塩相当量	中期食 13時 - たんぱく質 脂質 食塩相当量			
3月	ジョアブレーン 春のちらし寿司 すまし汁（手鞠麩） 野菜のごま和え ひなまつりゼリー	ジョア（ブレーン）、しろさげ、たまご、刻みのみ、木綿豆腐、調理用牛乳、寒天、生クリーム（乳脂肪）	精白米、上白糖、こめサラダ油、焼きふ（手鞠ふ）、ごま（乾）	ほうれんそう、こまつな、キャベツ、もやし、にんじん、いちごジャム（高糖度）	533 kcal 21.6 g 13.7 g 1.5 g	564 kcal 23.4 g 17.1 g 1.4 g	19日 水	牛乳 きなこ揚げパン クリームシチュー フレンチサラダ	牛乳、きな粉（大豆）、若鶏モモ（皮なし）	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	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	595 kcal 23.2 g 27.1 g 2.4 g	471 kcal 25.7 g 13.4 g 2.7 g			
4日 火	牛乳 コッペパン 春キャベツのクリームチート トマトと玉子のサラダ	牛乳、若鶏モモ（皮なし）、たまご	コッペパン、こめサラダ油、薄力粉、有塩バター、じゃがいも	にんにく、にんじん、玉葱、マッシュルーム（水煮缶詰）、キャベツ、ブロッコリー、きゅうり、ミニトマト、クリームコーン	540 kcal 24.4 g 24.0 g 2.2 g	627 kcal 33.9 g 28.0 g 2.2 g	21日 金	牛乳 ご飯 味噌汁（いも・玉ねぎ） 鶏肉のから揚げ 梅和え ひじきと大豆の煮物	牛乳、油揚げ、国産みそ、若鶏モモ（皮付き）、大豆（国産、ゆで）、干しひじき（丸刈、乾）	精白米、おおむぎ（米粒麦）、じゃがいも、でんぶ、オリーブ油	玉葱、にんにく、生姜、キャベツ、こまつな、にんじん、梅肉、干し椎茸	665 kcal 27.3 g 26.4 g 2.2 g	452 kcal 26.3 g 13.0 g 2.2 g			
5日 水	牛乳 ご飯 豚汁 魚の和風ラビョットソース キャベツのおかか和え	牛乳、豚肩肉、国産みそ、モロカサメ、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、でんぶ、オリーブ油	ごぼう、にんじん、だいこん、ねぎ、えだまめ、とうもろこし（冷蔵）、クリームコーン、きゅうり、玉葱、トマト、キャベツ、もやし、こまつな	566 kcal 23.7 g 22.6 g 1.6 g	497 kcal 23.4 g 16.9 g 1.7 g	24日 月	牛乳 ご飯 中華風わかめスープ 麻婆豆腐 ナムル	牛乳、生わかめ、豚ひき肉、国産みそ、木綿豆腐	精白米、おおむぎ（米粒麦）、白煎りごま、こめサラダ油、上白糖、でんぶ、こまつな	えのきたけ、にんじん、生姜、玉葱、にんにく、ねぎ、干し椎茸、こまつな、もやし	528 kcal 23.6 g 18.5 g 2.3 g	548 kcal 24.9 g 17.1 g 2.0 g			
6日 木	牛乳 鶏そぼろごはん 味噌汁（きゃべつ・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（冷蔵）	550 kcal 23.5 g 21.7 g 1.9 g	468 kcal 26.7 g 14.9 g 1.9 g	25日 火	牛乳 照り焼きチキンカレー 海藻サラダ 果物	牛乳、若鶏モモ（皮なし）、てんぐさ（角寒天）、青とさかのり（塩蔵、塩抜）	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、にんじん、だいこん、トマトピューレ、えだまめ、ミニトマト、きゅうり、ホールコーン、いちご、黄桃（缶詰）、りんご（缶詰）	565 kcal 19.8 g 17.5 g 1.8 g	459 kcal 25.6 g 12.8 g 1.4 g			
7日 金	牛乳 ご飯 いんげん豆と野菜のスープ 魚のカーボット焼き（豆乳マヨ） キャロットサラダ アップルゼリー	牛乳、豚肩肉、いんげんまめ（乾）、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	にんにく、にんじん、玉葱、キャベツ、きゅうり、黄ピーマン、りんご濃縮還元ジュース	546 kcal 19.0 g 18.4 g 1.2 g	544 kcal 24.3 g 18.0 g 1.3 g	<div data-bbox="1153 662 1713 1045" data-label="Image"> </div> <div data-bbox="1758 662 2184 1045" data-label="Text"> <p>3月17日（月）</p> <p>3月平均（16回）</p> <table border="1"> <tr> <th>普通食</th> <th>中期食</th> </tr> <tr> <td>560 kcal 22.8 g 21.3 g 2.0 g</td> <td>519 kcal 26.3 g 17.5 g 2.0 g</td> </tr> </table> <p>〈例〉17日の献立</p> <p>*形態食について （後期食・中期食・初期食）</p> <ul style="list-style-type: none"> ・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に一部、食材を変えて調理しています。 （例：もやしーだいこん、小松菜→ほうれん草） </div>						普通食	中期食	560 kcal 22.8 g 21.3 g 2.0 g	519 kcal 26.3 g 17.5 g 2.0 g
普通食	中期食															
560 kcal 22.8 g 21.3 g 2.0 g	519 kcal 26.3 g 17.5 g 2.0 g															
10日 月	牛乳 豚肉のうま煮丼 ふのりのみそ汁 青菜とツナの和えもの	牛乳、豚ひき肉、油揚げ、ふのり（素干し）、国産みそ、まぐろ缶詰（油漬ルーがけ付）	精白米、おおむぎ（米粒麦）、こめサラダ油、しらたき、上白糖、でんぶ	生姜、ごぼう、玉葱、にんじん、はくさい、えだまめ（冷蔵）、だいこん、こまつな、キャベツ、とうもろこし（冷蔵）	550 kcal 21.4 g 19.6 g 2.0 g	499 kcal 27.4 g 17.1 g 2.6 g										
11日 火	牛乳 ご飯 味噌汁（玉ねぎ・えのき・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、こまつな	玉葱、えのきたけ、キャベツ、だいこん、にんじん、干し椎茸、生姜	536 kcal 24.0 g 20.1 g 2.0 g	460 kcal 26.2 g 13.1 g 1.8 g										
12日 水	牛乳 味噌ラーメン 青海苔ポテト 杏仁豆腐	牛乳、豚肩肉、国産みそ、あおのり、寒天	蒸し中華めん、こめサラダ油、ごま油、じゃがいも、上白糖	生姜、にんにく、にんじん、ねぎ、はくさい、もやし、にら、みかん（缶詰）、パイナップル、黄桃（缶詰）	552 kcal 20.3 g 21.0 g 2.2 g	539 kcal 26.8 g 17.9 g 3.0 g										
13日 木	牛乳 中華茶飯 鶏肉春雨スープ煮 切干大根の中華和え	牛乳、豚肩肉、油揚げ、刻みのみ、若鶏モモ（皮なし）	精白米、ごま油、こめサラダ油、上白糖、緑豆はるさめ、白煎りごま	干し椎茸、ふなしめじ、ねぎ、生姜、にんじん、はくさい、玉葱、にら、こまつな、切干だいこん、にんにく	521 kcal 21.7 g 16.9 g 2.2 g	443 kcal 24.2 g 12.3 g 2.7 g										
14日 金	牛乳 ご飯 味噌汁（いも・玉ねぎ） 魚のみぞれソース ひじきサラダ 黒ごまプリン	牛乳、国産みそ、モロカサメ、干しひじき（丸刈、乾）、調理用牛乳、寒天、生クリーム（乳脂肪）	精白米、おおむぎ（米粒麦）、じゃがいも、でんぶ、上白糖、白煎りごま、こめサラダ油、ごま油、黒ねりごま	玉葱、こまつな、だいこん、ねぎ、もやし、にんじん、きゅうり、とうもろこし（冷蔵）、えだまめ（冷蔵）	618 kcal 23.3 g 25.4 g 2.0 g	573 kcal 24.2 g 24.2 g 1.7 g										
17日 月	牛乳 赤飯 ごまけんちん汁 鰯の照り焼き おかか和え	牛乳、ささげ（乾）、木綿豆腐、ふのり、かつお加工品（削り節）	精白米、もち米、黒煎りごま、じゃがいも、練りごま、上白糖、こめサラダ油	にんじん、ごぼう、だいこん、ねぎ、生姜、もやし、こまつな	573 kcal 26.6 g 22.2 g 1.9 g	523 kcal 25.7 g 19.3 g 1.7 g										
18日 火	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、刻みのみ	精白米、おおむぎ（米粒麦）、こめサラダ油、上白糖、でんぶ、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（冷蔵）、玉葱、もやし、えのきたけ	516 kcal 20.7 g 17.6 g 2.2 g	500 kcal 27.1 g 15.0 g 1.8 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。

今年度も沢山の給食のリクエストや感想ありがとうございました！
来年度も楽しく、美味しく安全な給食を提供してまいりますので
どうぞよろしくお願いたします。

栄養士 野中 藤枝 増田

《大切なお知らせ》

年度末処理の都合上、3月のすべての欠食・喫食届の締め切りは
3月5日（水）とさせていただきます。ご理解・ご協力のほど、お願いいたします。