



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食分 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食分 たんぱく質 脂質 食塩相当量
7月	牛乳 タコライス もずくスープ 大根イリチー デコボン	牛乳,豚ひき肉,高野豆腐,プロセスチーズ,若鶏モモ(皮なし),もずく(塩蔵、塩抜き),豚モモ肉	精白米,おおむぎ(米粒麦),こめサラダ油,かたくり粉	にんにく,生姜,にんじん,玉葱,セロリー,キャベツ,赤ピーマン,えのきたけ,万能ねぎ,だいこん,デコボン	724 kcal 30.1 g 22.1 g 3.1 g	21月	牛乳 ご飯 シュリエンスープ ボークチャップ 粉ふき手 ラビゴットサラダ	牛乳,豚肩ロース肉	精白米,おおむぎ(米粒麦),薄力粉,こめサラダ油,上白糖,じゃがいも,オリーブ油	えのきたけ,にんじん,玉葱,キャベツ,さやいんげん,えだまめ(冷凍),きゅうり,トマト,ホールコーン(冷凍)	807 kcal 30.3 g 29.2 g 2.4 g
8火	牛乳 ご飯 味噌汁(玉葱・油揚げ) きやべつメンチカツ こま和え	牛乳,油揚げ,国産みそ,豚ひき肉,調理用牛乳,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),揚げ油,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	828 kcal 31.7 g 33.6 g 3.5 g	22火	牛乳 たけのこごはん すまし汁(麩・ねぎ・わかめ) 揚げだし豆腐 菜花おかか和え	牛乳,油揚げ,若鶏モモ(皮なし),生わかめ,押し豆腐,かつお加工品(削り節)	精白米,もち米,上白糖,焼きふ,薄力粉,上新粉,揚げ油	にんじん,たけのこ(ゆで),生姜,ねぎ,だいこん,万能ねぎ,洋種なばな(茎葉,生),こまつな	703 kcal 30.3 g 21.8 g 3.3 g
9水	牛乳 赤飯 のっぺい汁 鶏のごまみそ焼き おひたし 水ようかん(黄桃)	牛乳,ささげ(乾),木綿豆腐,若鶏モモ(皮なし),白みそ,かつお加工品(削り節),あずき(こし),寒天	精白米,もち米,黒煎りこま,さといも,かたくり粉,白煎りこま,上白糖	にんじん,だいこん,ほうれんそう,キャベツ,もやし,黄桃(缶詰)	786 kcal 37.0 g 17.1 g 2.2 g	23水	牛乳 ご飯 沢煮焼 魚のみそマヨネーズ焼き ゆかり和え 黒ごまプリン	牛乳,豚肩肉,生鮭,豆乳,赤みそ,粉チーズ,調理用牛乳,寒天,生クリーム	精白米,おおむぎ(米粒麦),じゃがいも,こめサラダ油,上白糖,パン粉(乾燥),白煎りこま,練りこま	にんじん,だいこん,干し椎茸,ねぎ,玉葱,マッシュルーム(水煮缶詰),はくさい	792 kcal 36.7 g 28.7 g 1.9 g
10木	牛乳 カレーライス フレンチサラダ ホワイトパンチ	牛乳,豚モモ肉,寒天,乳酸菌飲料(殺菌)	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,オリーブ油,上白糖	玉葱,にんにく,生姜,セロリー,にんじん,キャベツ,きゅうり,赤ピーマン,みかん(缶詰),黄桃(缶詰)	756 kcal 23.2 g 22.9 g 2.4 g	24木	牛乳 ビビンバ 中華風わかめスープ ごぼうサラダ	牛乳,高野豆腐,豚ひき肉,たまご,国産みそ,生わかめ,無添加ボンレスハム,豆乳	精白米,おおむぎ(米粒麦),こめサラダ油,上白糖,こま油,白煎りこま	生姜,にんにく,大豆もやし,ほうれんそう,えのきたけ,にんじん,生姜,万能ねぎ,ごぼう,さやいんげん,ホールコーン(冷凍)	799 kcal 32.3 g 33.4 g 3.4 g
11金	牛乳 豚肉のうま煮丼 味噌汁(キャベツ・油揚げ) 白和え	牛乳,豚肩ロース肉,油揚げ,国産みそ,木綿豆腐,白みそ,干ひじき(乾)	精白米,おおむぎ(米粒麦),こめサラダ油,しらたき,上白糖,練りこま	生姜,ごぼう,玉葱,にんじん,たけのこ(水煮),はくさい,えだまめ(冷凍),キャベツ,ほうれんそう	769 kcal 32.3 g 26.7 g 2.9 g	25金	牛乳 丸パン 春巻パクリのクリーム トマトと玉子のサラダ	牛乳,若鶏モモ(皮なし),調理用牛乳,たまご	丸パン,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	729 kcal 32.1 g 31.0 g 3.3 g
14月	牛乳 ご飯 味噌汁(大根・油揚げ) 魚の南蛮漬け こま和え かぼちゃの煮つけ	牛乳,油揚げ,国産みそ,メルルーサ	精白米,おおむぎ(米粒麦),かたくり粉,薄力粉,揚げ油,上白糖,白煎りこま	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	741 kcal 31.1 g 19.6 g 2.9 g	28月	牛乳 ご飯 中華風コーンスープ 回鍋肉 杏に豆腐	牛乳,無添加ロースハム,たまご,豚肩肉,調理用牛乳,寒天	精白米,おおむぎ(米粒麦),こめサラダ油,かたくり粉,上白糖	玉葱,にんじん,ホールコーン,クリームコーン,ほうれんそう,にんにく,生姜,キャベツ,青ピーマン,みかん(缶詰),パインアップル缶詰,黄桃(缶詰)	775 kcal 28.4 g 20.4 g 2.3 g
15火	牛乳 黒砂糖パン ボークシュチュ キャロットサラダ 桃ゼリー	牛乳,豚肩肉,寒天	黒砂糖パン,こめサラダ油,薄力粉,じゃがいも,はちみつ,有塩バター,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,黄桃(缶詰)	823 kcal 27.7 g 29.2 g 3.4 g	30水	牛乳 とりゴボウピラフ かぼちゃのポタージュ サウビカンサラダ	牛乳,若鶏モモ(皮なし),無添加ロースハム,たまご,調理用牛乳,生クリーム	精白米,おおむぎ(米粒麦),有塩バター,オリーブ油,こめサラダ油,上白糖,じゃがいも,揚げ油	にんじん,生姜,ごぼう,さやいんげん,玉葱,かぼちゃペースト,キャベツ,きゅうり,ホールコーン,赤ピーマン	769 kcal 25.6 g 28.7 g 2.7 g
16水	牛乳 クリームスープパグッティ コールスローサラダ みかんゼリー	牛乳,無添加ベーコン,若鶏モモ(皮なし),調理用牛乳,豆乳,ヨーグルト(プレーン),寒天	スパゲッティ,オリーブ油,こめサラダ油,有塩バター,米粉,上白糖	にんにく,にんじん,玉葱,マッシュルーム(水煮缶詰),エリンギ,グリーンピース(冷凍),キャベツ,ホールコーン,きゅうり,みかん(缶詰),みかんジュース(濃縮還元)	689 kcal 26.8 g 23.4 g 1.9 g	御入学・御進級おめでとうございます。 今年度も、まごころを込めてみなさんの健やかな成長を応援する給食を作っていきます。 よろしくお願いいたします。					
17木	牛乳 ご飯 けんちん汁 干草焼き 野菜の海苔和え 芋ようかん	牛乳,木綿豆腐,豚ひき肉,たまご,刻みのり,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,さつまいも	ごぼう,だいこん,ねぎ,にんじん,玉葱,ほうれんそう,干し椎茸,もやし,こまつな,えのきたけ	741 kcal 28.7 g 20.6 g 2.3 g						
18金	牛乳 ソースかつ丼 味噌汁(いも・玉ねぎ) 青菜とツナの和え物	牛乳,モーカサメ,たまご,油揚げ,国産みそ,まぐろ缶詰(油漬ルー味付)	精白米,おおむぎ(米粒麦),薄力粉,パン粉(乾燥),パン粉(生),揚げ油,上白糖,じゃがいも,こめサラダ油	キャベツ,玉葱,こまつな,ホールコーン,もやし,赤ピーマン	844 kcal 34.2 g 30.7 g 3.3 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。

※本校の給食では、
そば・ピーナッツ、くるみ等の木の実類、キウイフルーツ、びわ、グレープフルーツ、納豆の提供はしていません。

4月	平均	(17回)
エネルギー	769	kcal
たんぱく質	30.5	g
脂質	25.8	g
食塩相当量	2.8	g