

都立永福学園月間予定献立表（就業技術科）5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	1杯分 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杯分 たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 木	牛乳 わかめご飯、味噌汁 鶏の照り焼き 切干大根のおかか和え 抹茶ミルクゼリー	牛乳、わかめご飯の素、油揚げ、鶏肉、鯉節、寒天、生クリーム	精白米、おおむぎ(米粒麦)、こま、砂糖、油、甘納豆	キャベツ、玉葱、生姜、切干しだいこん、こまつな、にんじん	74.7 kcal 33.9 g 21.7 g 3.6 g	20 火	牛乳 ご飯 中華スープ 酢豚 パンサンスー	牛乳、豚肉、ハム	精白米、おおむぎ(米粒麦)、こま、油、じゃがいも、油、でんぷん、砂糖	チンゲンツァイ、きくらげ、ねぎ、生姜、にんじん、玉葱、だけのこ(水煮)、青ピーマン、もやし、きゅうり、黄ピーマン	788 kcal 29.2 g 26.1 g 2.7 g
		5月1日(木)は八十八夜。デザートは抹茶ミルクゼリーです♪									
2 金	牛乳 シルパンチョ 野菜スープ アセロラゼリー	牛乳、モーカサメ、たまご、豚肉、寒天	精白米、おおむぎ(米粒麦)、薄力粉、パン粉、じゃがいも、油、マカロニ	にんにく、ダイストマト、玉葱、レモン(果汁)、にんじん、キャベツ、さやいんげん、アセロラジュース、パインアップル缶、黄桃缶	832 kcal 35.5 g 28.1 g 2.2 g	21 水	牛乳 ご飯、すまし汁 魚のむぎみそ焼き おかか和え さつまいもミルクゼリー	牛乳、生わかめ、モーカサメ、鯉節、生クリーム、寒天	精白米、おおむぎ(米粒麦)、砂糖、こま、さつまいも	ひらだけ、だいこん、キャベツ、こまつな、にんじん	760 kcal 30.7 g 24.6 g 2.7 g
		「シルパンチョ」はボリビアの料理です。									
7 水	牛乳 あぶらふ丼 味噌汁 大根のべっこう煮 ゆかりあえ	牛乳、筈かま、たまご、豚肉	精白米、おおむぎ(米粒麦)、油、こんにゃく、砂糖、あぶらふ、こま	にんじん、玉葱、干し椎茸、さやいんげん、かぼちゃ、だいこん、えだまめ(冷凍)、きゅうり、キャベツ	739 kcal 29.4 g 23.2 g 3.5 g	22 木	牛乳 きなこパン&ミルクパン コーンクリームシチュー キャロットサラダ	牛乳、きな粉、鶏肉	コッペパン、ミルクパン、油、砂糖、油、米粉、バター、じゃがいも、オリーブ油	にんにく、にんじん、玉葱、マッシュルーム(水煮)、さやいんげん、クリームコーン、ホールコーン、キャベツ、きゅうり、レーズン、黄ピーマン	740 kcal 28.3 g 31.2 g 2.9 g
8 木	牛乳 醤油ラーメン きゅうりと大根の華風漬け ヨーグルトポンチ	牛乳、豚肉、ヨーグルト、寒天	蒸し中華めん、油、ラード、こま油、砂糖	生姜、にんにく、玉葱、もやし、にんじん、だけのこ(水煮)、だいこん、きゅうり、みかん缶、パインアップル缶詰、黄桃缶	776 kcal 30.1 g 31.7 g 3.6 g	23 金	牛乳 三色丼 こまけん汁 あんみつ	牛乳、豚肉、高野豆腐、たまご、寒天、あずき	精白米、おおむぎ(米粒麦)、油、砂糖、じゃがいも、練りこま、黒砂糖	生姜、こまつな、ごぼう、だいこん、にんじん、ねぎ、黄桃缶、みかん缶	783 kcal 31.0 g 27.7 g 2.2 g
9 金	牛乳 ご飯 沢煮鮎 魚の花園焼き、粉ふき芋 野菜の胡麻酢和え	牛乳、豚肉、生鮭、チーズ、豆乳、あおのり	精白米、おおむぎ(米粒麦)、油、砂糖、じゃがいも、こま	だけのこ(水煮)、にんじん、だいこん、干し椎茸、ねぎ、黄ピーマン、赤ピーマン、青ピーマン、玉葱、きゅうり、もやし	759 kcal 36.9 g 24.6 g 2.0 g	26 月	牛乳 キーマカレーライス エリンギサラダ フルーツヨーグルト	牛乳、ベーコン、豚肉、高野豆腐、レンズまめ、粉チーズ、ヨーグルト	精白米、おおむぎ(米粒麦)、油、バター、オリーブ油、砂糖	にんにく、セロリー、生姜、玉葱、にんじん、キャベツ、こまつな、エリンギ、パインアップル缶、黄桃缶、りんご缶	818 kcal 29.4 g 25.1 g 2.2 g
12 月	牛乳 ご飯 早稲汁 さんが焼き、いそ和え 芋ようかん	牛乳、鶏肉、豆腐、油揚げ、あじ、豚肉、たまご、のり、豆乳、寒天	精白米、おおむぎ(米粒麦)、油、じゃがいも、パン粉、さつまいも、砂糖	にんじん、だけのこ(水煮)、ふき、生姜、ねぎ、大葉、こまつな、もやし、ホールコーン	801 kcal 37.4 g 22.3 g 2.6 g	27 火	牛乳 五目鶏めし、飛鳥汁 新じゃがのそぼろ煮 カラマンダリン	牛乳、鶏肉、油揚げ、豚肉、豆腐	精白米、もち米、砂糖、油、さといも、じゃがいも	ごぼう、干し椎茸、にんじん、えだまめ(冷凍)、だいこん、玉葱、万能ねぎ、生姜、さやいんげん、カラマンダリン	758 kcal 31.7 g 22.1 g 3.4 g
13 火	牛乳 もやしチャーハン 春雨スープ レバーとじゃがいもの煮	牛乳、豚肉、たまご、豚レバー	精白米、おおむぎ(米粒麦)、こま、油、緑豆はるさめ、でんぷん、じゃがいも、砂糖	ねぎ、にんじん、青ピーマン、もやし、だけのこ(水煮)、干し椎茸、生姜、万能ねぎ、生姜	756 kcal 28.8 g 25.9 g 3.1 g	28 水	牛乳 マーボー豆腐丼 中華風わかめスープ 切干大根のナムル	牛乳、豚肉、豆腐、生わかめ、ツナ缶	精白米、おおむぎ(米粒麦)、油、砂糖、でんぷん、こま油、こま	生姜、にんにく、ねぎ、にんじん、干し椎茸、にら、えのきたけ、生姜、万能ねぎ、切干しだいこん、大豆もやし、こまつな、赤ピーマン	715 kcal 32.5 g 23.0 g 3.6 g
14 水	牛乳 ミルクコッペパン ボークビーンズ 海藻サラダ アップルゼリー	牛乳、豚肉、大豆、海藻ミックス、寒天	ミルクパン、油、じゃがいも、バター、薄力粉、砂糖、オリーブ油	セロリー、玉葱、にんじん、マッシュルーム(水煮)、えだまめ(冷凍)、ミニトマト、きゅうり、ホールコーン、りんごジュース、りんご缶	742 kcal 32.6 g 29.6 g 3.4 g	29 木	牛乳 ご飯、味噌汁 魚のみぞれ煮 ひじきサラダ 黒糖ミルクゼリーきなこソース	牛乳、油揚げ、メルルーサ、干ひじき、ボンレスハム、寒天、きな粉	精白米、おおむぎ(米粒麦)、じゃがいも、でんぷん、油、砂糖、こま油、黒砂糖	玉葱、だいこん、ねぎ、もやし、にんじん、きゅうり、ホールコーン、えだまめ(冷凍)	801 kcal 34.6 g 24.1 g 3.0 g
15 木	牛乳 ご飯 酸辣湯 ユーリンチー チャーボーサイ	牛乳、鶏肉、豆腐、たまご、豚肉	精白米、おおむぎ(米粒麦)、砂糖、でんぷん、薄力粉、油、こま、緑豆はるさめ、こま油	えのきたけ、きくらげ、だけのこ(水煮)、チンゲンツァイ、ねぎ、にんにく、生姜、にんじん、もやし、キャベツ、こまつな	836 kcal 38.4 g 27.4 g 2.4 g	30 金	牛乳 チキンライス クラムチャウダー フレンチサラダ	牛乳、鶏肉、ベーコン、あさり	精白米、バター、オリーブ油、油、じゃがいも、米粉、砂糖	にんにく、にんじん、マッシュルーム(水煮)、玉葱、グリーンピース(冷凍)、セロリー、キャベツ、きゅうり、赤ピーマン	744 kcal 26.9 g 24.4 g 3.5 g
16 金	牛乳 かつおめし そうめん汁 厚揚げのキャベツ和え 果物盛り合わせ	牛乳、かつお、豆腐、竹輪、生揚げ	精白米、おおむぎ(米粒麦)、油、でんぷん、油、砂糖、そうめん、こま	生姜、にんじん、さやいんげん、干し椎茸、万能ねぎ、キャベツ、赤ピーマン、メロン(青肉)、メロン(赤肉)、黄桃缶	798 kcal 33.0 g 22.8 g 3.1 g						kcal g g g
19 月	牛乳 ご飯 豚汁 豆腐の和風ハンバーグ ひじきの胡麻和え	牛乳、豚肉、豆腐、たまご、干ひじき	精白米、おおむぎ(米粒麦)、油、じゃがいも、パン粉、でんぷん、砂糖、こま	ごぼう、にんじん、だいこん、ねぎ、生姜、にら、生姜、キャベツ、さやいんげん	724 kcal 31.8 g 23.9 g 3.1 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。

5月 平均 (20 回)	
エネルギー	771 kcal
たんぱく質	32.1 g
脂質	25.5 g
食塩相当量	2.9 g