

# 都立永福学園月間予定献立表（就業技術科）6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	I類群 - 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	I類群 - たんぱく質 脂質 食塩相当量	
					kcal	g						kcal	g
2月	牛乳 鮭菜めし 豚汁 ゆかり和え フルーツ黒蜜寒天	牛乳, ぎんざげ, たまご, 豚肉, 粉寒天	精白米, おおむぎ, 油, 砂糖, 油, じゃがいも, 黒砂糖	こまつな, ごぼう, にんじん, だいこん, キャベツ, もやし, バインアップル, 伍, 黄桃缶	729 kcal 28.9 g 23.1 g 2.8 g		17日 火	牛乳 豆腐とひき肉のあんかけ丼 しょうが汁 じゃがいもの梅おかか和え	牛乳, 豚肉, 木綿豆腐, かつお削り節	精白米, おおむぎ, 油, 砂糖, でんぷん, じゃがいも, こま	生姜, にんにく, たまねぎ, にんじん, だけのこ, ホールコーン, グリンピース, 干し椎茸, はくさい, えのきたけ, ほうれんそう, 生姜, 梅干し	726 kcal 31.3 g 20.7 g 3.0 g	
3日 火	牛乳 豚肉のうま煮丼 みそ汁 白和え	牛乳, 豚肉, 木綿豆腐, 干ひじき	精白米, おおむぎ, 油, 車ふ, 砂糖, こま	生姜, ごぼう, たまねぎ, にんじん, だけのこ, はくさい, グリンピース, キャベツ, もやし, ほうれんそう	724 kcal 31.9 g 21.2 g 2.9 g		18日 水	牛乳 コーンピラフ マカロニスープ トマトサラダ こまドレッシング コーヒー牛乳ゼリー	牛乳, ショルダーベーコン, ツナ缶, 粉寒天	精白米, おおむぎ, バター, 油, マカロニ, こま, 砂糖	たまねぎ, にんじん, ホールコーン, グリンピース, もやし, はくさい, キャベツ, きゅうり, トマト, 生姜	734 kcal 24.7 g 22.7 g 2.9 g	
4日 水	牛乳 ごはん こまけんちん汁 家常豆腐 キャロットゼリー	牛乳, 豚肉, 生揚げ, 粉寒天	精白米, おおむぎ, じゃがいも, こま, 油, 砂糖, でんぷん, こま油	ごぼう, だいこん, たまねぎ, にんじん, だけのこ, 干し椎茸, キャベツ, ビーマン, ねぎ, 生姜	772 kcal 30.3 g 23.5 g 2.5 g		19日 木	牛乳 ごはん 中華風コーンスープ 回鍋肉 切り干し大根の中華和え	牛乳, ロースハム, たまご, 豚肉	精白米, おおむぎ, でんぷん, 油, 砂糖, こま油, こま	たまねぎ, ホールコーン, クリームコーン, にんにく, 生姜, キャベツ, ビーマン, にんじん, こまつな, 切干しだいこん, ねぎ	728 kcal 28.7 g 19.0 g 3.0 g	
5日 木	牛乳 カレーピラフ 野菜のかきたまスープ ハニーサラダ ゼリーカクテル	牛乳, ショルダーベーコン, ウィンナー, 豚肉, たまご, 粉寒天	精白米, おおむぎ, 油, でんぷん, じゃがいも, はちみつ, 砂糖	たまねぎ, グリンピース, はくさい, だいこん, キャベツ, ホールコーン, にんじん, オレンジジュース, ぶどうジュース	738 kcal 24.4 g 21.4 g 2.9 g		20日 金	牛乳 きつねうどん おかか和え 鶏肉とコーンの揚げ煮	牛乳, 油揚げ, かつお削り節, 鶏肉	うどん, 砂糖, でんぷん, じゃがいも	たまねぎ, にんじん, だいこん, こまつな, キャベツ, はくさい, もやし, 生姜, ホールコーン	767 kcal 32.6 g 24.9 g 3.9 g	
6日 金	牛乳 ごはん 吉野汁 カラフルつくね のり和え ヨーグルト和え	牛乳, 豚肉, 鶏肉, 木綿豆腐, たまご, のり, ヨーグルト	精白米, おおむぎ, じゃがいも, でんぷん, パン粉, 砂糖	にんじん, はくさい, 生姜, たまねぎ, ホールコーン, グリンピース, 生姜, こまつな, キャベツ, バインアップル, 伍, 黄桃缶	752 kcal 29.7 g 18.6 g 2.5 g		23日 月	牛乳 豚肉とごぼうのまぜごはん みそ汁 野菜の甘酢和え グレープゼリー	牛乳, 豚肉, 油揚げ, 粉寒天	精白米, おおむぎ, 油, 砂糖	ごぼう, ぶなしめじ, 生姜, グリンピース, にんじん, だいこん, えのきたけ, もやし, キャベツ, こまつな, ぶどうジュース	713 kcal 24.9 g 18.6 g 2.7 g	
9日 月	牛乳 シャーシャー麺 中華スープ 杏仁豆腐	牛乳, 豚肉, 粉寒天	油, うどん, でんぷん, こま油, 砂糖	生姜, にんにく, たまねぎ, にんじん, だけのこ, はくさい, もやし, 干し椎茸, 生姜, バインアップル, 伍, 黄桃缶	717 kcal 29.1 g 27.2 g 3.4 g		24日 火	牛乳 ケチャップライス クリームソース 野菜スープ サウビカンサラダ	牛乳, ショルダーベーコン, 鶏肉	精白米, おおむぎ, 油, バター, 小麦粉, 砂糖, 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	723 kcal 23.8 g 24.5 g 2.9 g	
10日 火	牛乳 ごはん みそ汁 玉子焼き柳川ごぼう風 のり揚げポテト	牛乳, たまご, 木綿豆腐, 豚肉, おおのり	精白米, おおむぎ, 砂糖, 油, でんぷん, じゃがいも	だいこん, えのきたけ, こまつな, にんじん, ごぼう, ねぎ, さやいんげん	752 kcal 32.2 g 23.7 g 2.8 g		25日 水	牛乳 ごはん 沢煮焼 揚げ魚の華風あんかけ コーヒー水ようかん	牛乳, モウカサマ, 鶏肉, こしあん, 粉寒天, 生クリーム	精白米, おおむぎ, さといも, でんぷん, 小麦粉, 油, こま油, 砂糖	ごぼう, にんじん, だいこん, 干し椎茸, ねぎ, にんにく, 生姜, たまねぎ, はくさい, こまつな, 黄桃缶	829 kcal 30.6 g 27.1 g 2.0 g	
11日 水	牛乳 ごはん 沢煮焼 魚の西京焼き こま和え あじさいゼリー	牛乳, モウカサマ, 粉寒天, カルピス	精白米, おおむぎ, さといも, 砂糖, こま	ごぼう, にんじん, だいこん, 干し椎茸, ねぎ, 生姜, キャベツ, もやし, ぶどう	696 kcal 28.6 g 17.2 g 2.3 g		26日 木	牛乳 車心の親子丼 みそ汁 野菜の香味酢しょうゆ和え	牛乳, 鶏肉, 油揚げ, たまご	精白米, おおむぎ, 車ふ, 砂糖, でんぷん, じゃがいも	たまねぎ, にんじん, だいこん, えのきたけ, こまつな, もやし, にんにく, ねぎ	775 kcal 35.3 g 21.4 g 3.5 g	
12日 木	牛乳 玉子そばごはん みそ汁 かわりポテト 梅おかか和え	牛乳, 鶏肉, 油揚げ, たまご, ショルダーベーコン, かつお削り節	精白米, おおむぎ, 油, 砂糖, じゃがいも	にんじん, 生姜, ホールコーン, だいこん, えのきたけ, たまねぎ, キャベツ, こまつな, 梅干し	733 kcal 29.3 g 24.6 g 3.1 g		27日 金	牛乳 黒砂糖パン 肉団子のスープ煮 夏野菜のこまサラダ オレンジゼリークリームソー ス	牛乳, 鶏肉, 粉寒天, 生クリーム	黒砂糖パン, でんぷん, パン粉, こま, 砂糖	生姜, たまねぎ, にんじん, だいこん, はくさい, キャベツ, きゅうり, アスパラガス, ヤングコーン缶, トマト, オレンジジュース	680 kcal 28.2 g 24.8 g 2.8 g	
13日 金	牛乳 ばくだんカレーライス Каттерシチースサラダ ゼリーカクテル	牛乳, 豚肉, 鶏肉, 粉寒天	精白米, おおむぎ, 油, じゃがいも, 小麦粉, パン粉, でんぷん, 砂糖	生姜, にんにく, たまねぎ, にんじん, キャベツ, きゅうり, ホールコーン, オレンジジュース, 黄桃缶	849 kcal 25.3 g 25.4 g 2.5 g		30日 月	牛乳 ごはん 貝だくさんスープ タマタマトマピーチーズ焼き エリンギサラダ フルーツゼリー	牛乳, 鶏肉, チーズ, たまご, 粉寒天	精白米, おおむぎ, じゃがいも, 油, マヨネーズ (エッグケア), 砂糖	にんじん, たまねぎ, はくさい, トマト, ビーマン, キャベツ, こまつな, エリンギ, にんにく, バインアップル, 伍, 黄桃缶	780 kcal 31.3 g 28.3 g 2.2 g	
16日 月	牛乳 タコライス 野菜スープ 大根イリチー ミルクゼリーブルーベリーソー ス	牛乳, 豚肉, チーズ, 粉寒天	精白米, おおむぎ, 油, じゃがいも, 砂糖	にんにく, 生姜, にんじん, たまねぎ, セロリ, キャベツ, 赤ビーマン, はくさい, だいこん, ブルーベリージャム	747 kcal 28.0 g 22.2 g 3.0 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。

6月 平均 (21回)		
エネルギー	746	kcal
たんぱく質	29.0	g
脂質	22.9	g
食塩相当量	2.8	g