

都立永福学園月間予定献立表（就業技術科）7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
1 火	牛乳 金平ごはん 塩ちゃんこ汁 肉豆腐	牛乳,鶏肉,豚肉,生揚げ	精白米,おおむぎ,油,砂糖,でんぶん	ごぼう,にんじん,しめじ,グリーンピース,もやし,はくさい,だいこん,ねぎ,玉葱,たけのこ,生姜	703 kcal 31.4 g 22.2 g 2.9 g	16 水	牛乳 ココアパン ウィンナーのスープ煮 チーズサラダ 豆乳ゼリーレモン蜜ソース	牛乳,ウィンナー,鶏肉,チーズ,豆乳,粉寒天	ココアパン,じゃがいも,油,砂糖	にんにく,にんじん,玉葱,はくさい,キャベツ,きゅうり,赤パプリカ,レーズン,レモン果汁	725 kcal 27.5 g 29.4 g 3.1 g
2 水	牛乳 ごはん けんちん汁 魚の磯辺揚げ 梅和え ゼリー和え	牛乳,豆腐,油揚げ,しいら,あおのり,たまご,粉寒天	精白米,おおむぎ,じゃがいも,薄力粉,でんぶん,油,砂糖	にんじん,ごぼう,だいこん,ねぎ,キャベツ,こまつな,梅干し,りんごジュース,黄桃缶	776 kcal 34.2 g 20.4 g 1.9 g	17 木	牛乳 豆カレーライス 野菜スープ ヨーグルトホイップ和え	牛乳,豚肉,レンズまめ,ひよこまめ,生クリーム,ヨーグルト	精白米,おおむぎ,油,砂糖	パセリ,にんにく,生姜,玉葱,にんじん,ピーマン,ホールトマト,はくさい,もやし,キャベツ,ホールコーン,パインアップル缶,メロン	782 kcal 28.6 g 20.6 g 2.8 g
3 木	牛乳 夏のそぼろごはん 冬瓜汁 玉子と野菜のさっぱり和え	牛乳,豚肉,油揚げ,たまご	精白米,おおむぎ,油,砂糖	さやいんげん,ホールコーン,生姜,にんじん,グリーンピース,玉葱,とうがん,えのきたけ,ほうれんそう,キャベツ,きゅうり,赤ピーマン	738 kcal 30.4 g 25.3 g 2.6 g	18 金	牛乳 海南鶏飯 豆腐と野菜の玉子スープ トマトサラダごまドレッシング いもようかん ココアクリーム添え	牛乳,鶏肉,豆腐,たまご,ツナ缶詰,粉寒天,生クリーム	精白米,おおむぎ,でんぶん,練りごま,白照りごま,さつまいも,砂糖	にんにく,にんじん,玉葱,キャベツ,きゅうり,トマト,生姜,黄パプリカ	794 kcal 34.7 g 25.7 g 2.8 g
4 金	牛乳 ミルクパン 野菜スープ 豆腐入りキャベツハンバーグ ポテトフライ フルーツ和え	牛乳,豚肉,豆腐,たまご	ミルクパン,パン粉,油,砂糖,じゃがいも	玉葱,はくさい,もやし,ホールコーン,キャベツ,メロン,パインアップル缶	753 kcal 36.6 g 27.2 g 3.2 g	おはよう こんにちは					
7 月	牛乳 かしわちらし寿司 吉野汁 カレー肉じゃが セタゼリー	牛乳,鶏肉,豚肉,カルピス,粉寒天	精白米,砂糖,油,でんぶん,じゃがいも	ごぼう,干し椎茸,しめじ,にんじん,だいこん,はくさい,ほうれんそう,玉葱,グリーンピース,ぶどうジュース,黄桃缶	743 kcal 27.7 g 14.4 g 2.9 g	「おはよう」「こんにちは」本校生徒の元気な挨拶です。校歌に「おはよう おはよう」のフレーズがあると					
8 火	牛乳 ごはん 沢煮焼 鱈のメンチカツ こま和え りんごゼリー	牛乳,豚肉,まあじ,たまご,粉寒天	精白米,おおむぎ,さといも,パン粉,薄力粉,油,白照りごま,砂糖	ごぼう,にんじん,だいこん,干し椎茸,ねぎ,こねぎ,大葉,こまつな,もやし,えのきたけ,りんごジュース	836 kcal 32.9 g 27.5 g 2.5 g	おり、生徒たちは実践しています。朝の玄関で一言挨拶、よく行き来する給食室周辺で会っても一言挨拶、					
9 水	牛乳 スパゲッティミートソース スタミナサラダ ヨーグルト和え	牛乳,豚肉,鶏肉,たまご,ヨーグルト	スパゲッティ,油,砂糖	生姜,にんにく,にんじん,玉葱,ホールトマト,グリーンピース,キャベツ,きゅうり,ヤングコーン缶,トマト,クリームコーン,パインアップル缶,黄桃缶	765 kcal 32.8 g 26.9 g 1.9 g	先日の35℃近い暑い日は、1年生が職場体験にもかかわらず玄関の扉をすっと開けて「暑いのでお先にどうぞ」					
10 木	牛乳 ごはん ベーコンといんげんまめのスープ 玉子焼き肉みそあん ひじきチーズサラダ	牛乳,ショルダーベーコン,いんげんまめ,たまご,生クリーム,豚肉,干ひじき,チーズ	精白米,おおむぎ,じゃがいも,砂糖,油,でんぶん,白照りごま	玉葱,キャベツ,ほうれんそう,生姜,にんじん,もやし,きゅうり,ホールコーン,えだまめ	806 kcal 34.8 g 31.3 g 3.0 g	と礼儀正しく接してくれました。この礼儀正しさは給食時間も同じです。2階・3階を給食時間中に巡回していると、行儀よく食べている光景が間近で見れます。今日の給食は少し味を濃くしたけど大丈夫かな？逆に薄味に					
11 金	牛乳 ごはん みそ汁 揚げ魚のトマトボン酢 白和え	牛乳,モウカサメ,豆腐,干ひじき	精白米,おおむぎ,じゃがいも,でんぶん,薄力粉,油,練りごま	玉葱,もやし,にんにく,トマト,レモン果汁,生姜,ほうれんそう,にんじん	741 kcal 31.4 g 26.1 g 2.4 g	した時は残食増えるかな？しっかりたべているのかな？という観点もち、生徒の食べている様子と突き合わせ					
12 土	牛乳 ごはん 中華風みそ汁 酢豚 フルーツ白玉	牛乳,豚肉,豚肉	精白米,おおむぎ,油,じゃがいも,でんぶん,白玉粉,砂糖	生姜,にんにく,にんじん,玉葱,もやし,たけのこ,ピーマン,干し椎茸,パインアップル缶,黄桃缶	850 kcal 30.8 g 21.2 g 2.4 g	から回っています。					
15 火	牛乳 ひじきと大豆のまぜごはん とちもち汁 コーンポテト のり和え	牛乳,油揚げ,干ひじき,大豆,まいわし,鶏肉,のり	精白米,油,でんぶん,じゃがいも,砂糖	にんじん,生姜,はくさい,だいこん,ねぎ,ホールコーン,こまつな,キャベツ	718 kcal 28.5 g 20.2 g 3.1 g	最後にありますがエピソードを1つ。給食時間に食べるのでできなかった先生の給食を職員室にもってき					

※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。



7月	平均	(14回)
エネルギー	766	kcal
たんぱく質	31.6	g
脂質	24.2	g
食塩相当量	2.7	g

「おはよう」「こんにちは」本校生徒の元気な挨拶です。校歌に「おはよう おはよう」のフレーズがあると

おり、生徒たちは実践しています。朝の玄関で一言挨拶、よく行き来する給食室周辺で会っても一言挨拶、

先日の35℃近い暑い日は、1年生が職場体験にもかかわらず玄関の扉をすっと開けて「暑いのでお先にどうぞ」

と礼儀正しく接してくれました。この礼儀正しさは給食時間も同じです。2階・3階を給食時間中に巡回してい

ると、行儀よく食べている光景が間近で見れます。今日の給食は少し味を濃くしたけど大丈夫かな？逆に薄味に

した時は残食増えるかな？しっかりたべているのかな？という観点もち、生徒の食べている様子と突き合わせ

から回っています。

最後にありますがエピソードを1つ。給食時間に食べるのでできなかった先生の給食を職員室にもってき

た生徒がいました。その際の一言です。「給食おいしかったので楽しんで召し上がってください」すばらしい

光景でした。 栄養士 渡會 梅澤