

都立永福学園月間予定献立表（就業技術科）9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月	牛乳 ボーカリス スープ フルーツサラダ	牛乳、豚肉	精白米、おおむぎ、油、薄力粉、じゃがいも、オリーブ油、砂糖	にんにく、玉葱、マッシュルーム、グリーンピース、もやし、だいこん、キャベツ、きゅうり、りんご、黄桃缶、レーズン	756 kcal 27.1 g 24.0 g 2.8 g	17水	牛乳 鶏ごぼうごはん さつまいも汁 塩昆布和え 二色きし豆腐	牛乳、鶏肉、たまご、豆腐、塩昆布、粉寒天	精白米、おおむぎ、油、砂糖、さつまいも、ごま油	ごぼう、生姜、にんじん、だいこん、ねぎ、キャベツ、こまつな、大豆もやし、パイン缶、黄桃缶	806 kcal 30.8 g 22.9 g 3.0 g
2火	牛乳 ご飯 具だくさんみそ汁 揚げだし豆腐しょうがそばろあん こまおかか和え	牛乳、豆腐、鶏肉、削り節	精白米、おおむぎ、じゃがいも、薄力粉、でんぶん、油、ごま、砂糖	だいこん、もやし、えのきたけ、生姜、玉葱、キャベツ、もやし、にんじん	783 kcal 32.2 g 26.9 g 2.2 g	18木	牛乳 ご飯 野菜スープ 揚げ魚のラタトゥイユソース レモンしょうゆ和え	牛乳、しいら、削り節	精白米、おおむぎ、でんぶん、薄力粉、オリーブ油、砂糖	玉葱、はくさい、もやし、ホールコーン、にんにく、ホールトマト、なす、黄ピーマン、きゅうり、にんじん、キャベツ、こまつな、エリンギ、レモン果汁	714 kcal 32.6 g 21.9 g 2.1 g
3水	牛乳 和風ピラフ 野菜スープ じゃがいものごまドレッシング ココアクリーム和え	牛乳、削り節、ベーコン、鶏肉、生クリーム	精白米、おおむぎ、バター、油、じゃがいも、練りごま、砂糖、白煎りごま	玉葱、ホールコーン、こまつな、はくさい、もやし、キャベツ、きゅうり、赤ピーマン、生姜、パイン缶、黄桃缶	738 kcal 27.3 g 22.5 g 2.6 g	22月	牛乳 ご飯 中華丼 お好み焼き風玉子焼き 黒蜜きな粉	牛乳、豚肉、たまご、生クリーム、あおのり、削り節、粉寒天、きな粉	精白米、おおむぎ、油、でんぶん、ごま油、砂糖、三温糖、黒砂糖	生姜、にんにく、玉葱、にんじん、はくさい、ただけのこ、グリーンピース、キャベツ、黄桃缶、りんご	843 kcal 34.7 g 28.9 g 2.7 g
4木	牛乳 ご飯 けんちん汁 魚の麦みそ焼き きのこ和え りんごゼリー	牛乳、豆腐、油揚げ、モウカサメ、削り節、粉寒天	精白米、おおむぎ、じゃがいも、砂糖、白煎りごま、押し麦	にんじん、ごぼう、だいこん、ねぎ、キャベツ、もやし、えのきたけ、しめじ、りんごジュース	762 kcal 33.0 g 20.2 g 2.8 g	24水	牛乳 田舎うどん 大芋いも ひじきチーズサラダ	牛乳、豚肉、油揚げ、干ひじき、チーズ	うどん、じゃがいも、砂糖、さつまいも、三温糖、水あめ、煎りごま、油、ごま油	玉葱、にんじん、だいこん、こまつな、もやし、きゅうり、ホールコーン、えだまめ	854 kcal 28.2 g 27.3 g 3.2 g
5金	牛乳 ご飯 具だくさんスープ キッシュ風玉子焼き ヨーグルト和え	牛乳、鶏肉、たまご、生クリーム、ピザ用チーズ、ハム、ツナ缶詰、ヨーグルト	精白米、おおむぎ、じゃがいも、砂糖、バター	だいこん、玉葱、キャベツ、にんじん、えだまめ、なし、パイン缶	782 kcal 35.0 g 26.8 g 2.5 g	25木	牛乳 ご飯 みそ汁 カラフルハンバーグおろし ソース 梅おかか和え	牛乳、豚肉、牛肉、豆腐、たまご、削り節	精白米、おおむぎ、じゃがいも、油、パン粉	玉葱、えのきたけ、さやいんげん、にんじん、ホールコーン、だいこん、こねぎ、キャベツ、こまつな、梅干し	800 kcal 32.1 g 23.3 g 2.5 g
8月	牛乳 ウィンナーとツナのカレーピラフ スープ じゃがいものさっぱりサラダ フルーツゼリー	牛乳、ウィンナー、ツナ缶詰、粉寒天	精白米、おおむぎ、油、じゃがいも、オリーブ油、砂糖	玉葱、グリーンピース、はくさい、もやし、にんじん、ホールコーン、きゅうり、クリームコーン、パイン缶、黄桃缶	738 kcal 22.8 g 24.6 g 2.7 g	26金	牛乳 洋風茶飯 野菜スープ 揚げ魚のラビゴットソース フルーツ和え	牛乳、シルバー	精白米、おおむぎ、バター、じゃがいも、でんぶん、薄力粉、オリーブ油、油、砂糖	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	782 kcal 29.6 g 27.3 g 2.4 g
9火	牛乳 ご飯 コロコロカツ丼 具だくさんみそ汁 梅和え	牛乳、油揚げ、たまご、モウカサメ	精白米、おおむぎ、砂糖、でんぶん、薄力粉、パン粉、じゃがいも	玉葱、にんじん、だいこん、もやし、えのきたけ、キャベツ、こまつな、梅干し	849 kcal 36.5 g 28.6 g 3.3 g	29月	牛乳 セサミパン マカロニのクリーム煮 キャベツとりんごのミモザサラダ	牛乳、鶏肉、たまご	セサミパン、油、薄力粉、バター、マカロニ、砂糖	にんにく、にんじん、玉葱、グリーンピース、キャベツ、りんご、ミニトマト、レーズン	759 kcal 31.6 g 31.1 g 2.9 g
10水	牛乳 黒砂糖パン 鶏肉とひよこ豆のシチュー 和風ドレッシングサラダ 水ようかんホイップクリーム そえ	牛乳、鶏肉、ひよこめ、あずき、粉寒天、生クリーム	黒砂糖パン、油、じゃがいも、薄力粉、バター、オリーブ油、砂糖、ごま油、三温糖	にんにく、にんじん、玉葱、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、黄桃缶	747 kcal 28.6 g 27.2 g 2.3 g	30火	牛乳 ご飯 具だくさんみそ汁 鰯のカレーしょうゆ焼き ごま和え フルーツ和え	牛乳、さば	精白米、おおむぎ、じゃがいも、砂糖、煎りごま	だいこん、もやし、えのきたけ、こまつな、キャベツ、にんじん、りんご、パイン缶	787 kcal 28.7 g 29.6 g 2.3 g
11木	牛乳 チキンライス マカロニスープ コーンサラダごまドレッシング グレープゼリー	牛乳、鶏肉、たまご、粉寒天	精白米、おおむぎ、バター、油、砂糖、マカロニ、練りごま、白煎りごま	にんにく、玉葱、マッシュルーム、グリーンピース、もやし、はくさい、キャベツ、きゅうり、ヤングコーン缶、ホールコーン、生姜、ぶどうジュース	774 kcal 29.1 g 21.0 g 2.6 g						
12金	牛乳 ご飯 沢煮焼 松風焼き 粉ふき芋 のり和え	牛乳、豚肉、鶏肉、豆腐、たまご、のり	精白米、おおむぎ、さといも、パン粉、砂糖、油、白煎りごま、じゃがいも	ごぼう、にんじん、だいこん、干し椎茸、ねぎ、玉葱、こまつな、キャベツ	769 kcal 33.5 g 23.3 g 2.5 g						
16火	牛乳 ご飯 カレーライス チーズサラダ カルピスゼリー和え	牛乳、豚肉、チーズ、カルピス、粉寒天	精白米、おおむぎ、油、じゃがいも、薄力粉、砂糖	生姜、にんにく、玉葱、にんじん、キャベツ、きゅうり、赤ピーマン、レーズン、りんご	846 kcal 26.0 g 26.5 g 2.7 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。

9月 平均 (19 回)	
エネルギー	784 kcal
たんぱく質	30.5 g
脂質	25.5 g
食塩相当量	2.6 g