

都立永福学園月間予定献立表（就業技術科）10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
3 金	牛乳 こぎつねごはん（ツナ入り） しょうが汁 なすと鶏肉のごまドレッシング フルーツカスタード	牛乳、ツナ缶、油揚げ、鶏肉、卵黄、調 理用牛乳、生クリーム	精白米、米粒麦、三温糖、揚げ油、練 りごま、砂糖、薄力粉	にんじん、はくさい、えのきだけ、こ まつな、生姜、なす、赤ピーマン、黄 ピーマン、きゅうり、りんご缶、黄桃 缶	799 kcal 29.6 g 31.2 g 2.7 g	21 火	牛乳 ご飯 野菜スープ 玉子焼きミートソース ゼリーカクテル	牛乳、たまご、生クリーム、豚ひき 肉、寒天	精白米、じゃがいも、砂糖、バター、 油	玉葱、もやし、キャベツ、にんじん、え だまめ、生姜、にんにく、ホールトマ ト、グリーンピース、カリフラワー、レ モン汁	781 kcal 31.1 g 24.1 g 2.3 g
6 月	牛乳 あんかけチャーハン 野菜の甘酢和え 黒糖杏仁豆腐	牛乳、焼き豚、なると、豚肉、たまご、 粉寒天	精白米、ごま油、油、でんぷん、砂糖、 黒砂糖	ねぎ、グリーンピース、生姜、にんにく、 にんじん、玉葱、はくさい、だけのこと、 干し椎茸、もやし、キャベツ、こまつ な、パイン缶、黄桃缶	782 kcal 29.3 g 23.2 g 3.2 g	22 水	牛乳 ご飯 二色丼 さつま汁 豆乳ゼリーレモン蜜ソース	牛乳、豚ひき肉、たまご、豆腐、豆乳、 粉寒天	精白米、油、三温糖、でんぷん、砂糖、 さつま芋、こんにゃく	生姜、にんにく、玉葱、にんじん、たけ のこ、グリーンピース、だいこん、ねぎ、 生姜、レモン汁	865 kcal 35.4 g 27.2 g 2.5 g
7 火	牛乳 ご飯 具だくさんみそ汁 鶏肉のから揚げ ごま和え フルーツ和え	牛乳、鶏肉	精白米、じゃがいも、でんぷん、薄 力粉、揚げ油、白ごま、砂糖	だいこん、もやし、えのきだけ、にん にく、生姜、こまつな、キャベツ、にん じん、りんご、パイン缶	804 kcal 33.7 g 24.3 g 2.3 g	23 木	牛乳 ご飯 中華スープ うま煮 コーヒー水ようかん	牛乳、豚肉、いか、なると、さつま揚 げ、たまご、こしあん、粉寒天、生ク リーム	精白米、ごま油、油、でんぷん、三温 糖、砂糖	玉葱、もやし、干し椎茸、生姜、にん にく、にんじん、はくさい、だけのこと、こ まつな、黄桃缶	804 kcal 30.7 g 21.7 g 2.6 g
8 水	牛乳 ご飯 スープ 豆腐入りお魚ハンバーグ かわりポテト フルーツ和え	牛乳、豚肉、まいわし、豆腐、たまご、 調理用牛乳、ベーコン	精白米、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、りんご、黄桃缶	798 kcal 33.8 g 23.0 g 2.3 g	24 金	牛乳 揚げごぼうごはん みそ汁 レバーとじゃがいもの揚げ煮 フルーツ和え	牛乳、たまご、豚肝臓	精白米、揚げ油、油、砂糖、でんぷん、 じゃがいも	ごぼう、にんじん、えだまめ、キャベ ツ、もやし、玉葱、こまつな、生姜、りん ご、パイン缶	817 kcal 28.8 g 24.8 g 2.9 g
9 木	牛乳 ご飯 麻婆豆腐 切り干し大根の中華和え 抹茶ミルクゼリー	牛乳、豚ひき肉、豆腐、寒天、調理用 牛乳、生クリーム	精白米、油、でんぷん、ごま油、白ご ま、砂糖	生姜、にんにく、ねぎ、玉葱、にんじん、 だけのこと、干し椎茸、にら、こまつな、 切干しだいこん	798 kcal 31.7 g 27.7 g 2.3 g	27 月	牛乳 黒砂糖パン 秋のシチュー パインサラダ キャロットゼリー	牛乳、鶏肉、調理用牛乳、さけ、粉寒 天	黒砂糖パン、油、じゃがいも、薄力 粉、バター、オリーブ油、砂糖	にんにく、にんじん、玉葱、カリフラ ワー、ほうれんそう、エリンギ、キャ ベツ、きゅうり、トマト、パイン缶、 レーズン、にんじんジュース、レモン汁	761 kcal 29.5 g 28.4 g 2.6 g
10 金	牛乳 パンフキンパン コーンクリームシチュー トマトサラダごまドレッシング りんご入りグレープゼリー	牛乳、鶏肉、調理用牛乳、ツナ缶、粉 寒天	パンフキンパン、油、じゃがいも、 薄力粉、バター、練りごま、白ごま、 砂糖	にんにく、にんじん、玉葱、ヤング コーン缶、クリームコーン、グリーン ピース、キャベツ、きゅうり、トマト、 生姜、ぶどうジュース、りんご缶	759 kcal 30.3 g 28.2 g 3.1 g	28 火	牛乳 ご飯 けんちん汁 鯉のカレーメンチカツ のり和え	牛乳、豆腐、油揚げ、豚ひき肉、まあ じ、たまご、調理用牛乳、のり	精白米、じゃがいも、パン粉（生）、薄 力粉、揚げ油、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、カラマツダリン	807 kcal 35.4 g 28.2 g 2.5 g
14 火	牛乳 ご飯 具だくさんみそ汁 揚げ魚肉豆腐 フルーツ和え	牛乳、豚ひき肉、生揚げ、しいら	精白米、じゃがいも、油、でんぷん、 揚げ油	だいこん、もやし、えのきだけ、玉葱、 にんじん、だけのこと、生姜、なし、黄桃 缶	783 kcal 34.5 g 24.1 g 2.5 g	29 水	牛乳 ご飯 根菜汁 ポテト焼き 梅おかか和え りんごホイップ	牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、豆腐、調 理用牛乳、たまご、かつお削り節、 生クリーム	精白米、じゃがいも、パン粉、砂糖、 油	にんじん、ごぼう、だいこん、かぶ、生 姜、玉葱、キャベツ、こまつな、梅干し、 りんご缶	794 kcal 31.6 g 25.2 g 2.1 g
15 水	牛乳 秋のそぼろちらし寿司 吉野汁 玉子とトマトの和風ドレッシ ング オレンジゼリー	牛乳、鶏ひき肉、油揚げ、たまご、粉 寒天	精白米、むき栗、砂糖、油、でんぷん、 オリーブ油、ごま油	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、キャベ ツ、きゅうり、トマト、カリフラワー ジュース	839 kcal 28.2 g 24.9 g 2.7 g	30 木	牛乳 ご飯 具だくさんみそ汁 魚のおかき揚げ野菜あんかけ ごま和え	牛乳、シルバー、たまご、鶏ひき肉	精白米、じゃがいも、薄力粉、道明 寺粉、揚げ油、油、でんぷん、ごま油、 白ごま、砂糖	だいこん、もやし、えのきだけ、にん にく、生姜、玉葱、にんじん、はくさい、 こまつな、キャベツ	777 kcal 33.5 g 25.8 g 2.5 g
16 木	牛乳 ツナカレーピラフ 野菜スープ 栗とベーコンのサラダ フルーツ和え	牛乳、豚肉、ツナ缶、ベーコン	精白米、米粒麦、油、じゃがいも、オ リーブ油、むき栗、揚げ油、練りご ま	にんにく、玉葱、グリーンピース、もや し、キャベツ、きゅうり、カリフラ ワー、ヤングコーン缶、トマト、きゅ うりピクルス、生姜、りんご、パイン 缶	737 kcal 29.0 g 22.3 g 2.8 g	31 金	牛乳 ご飯 カレーライス 玉子と野菜のさっぱり和え ヨーグルト和え	牛乳、豚肉、たまご、ヨーグルト	精白米、油、じゃがいも、薄力粉、オ リーブ油、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、パイン 缶、黄桃缶	889 kcal 28.8 g 30.0 g 2.7 g
17 金	牛乳 ご飯 沢煮碗 魚の南蛮漬け ごま和え フルーツコーヒー牛乳ゼリー	牛乳、しいら、寒天	精白米、さといも、でんぷん、薄力 粉、揚げ油、砂糖、白ごま	ごぼう、にんじん、だいこん、干し椎 茸、ねぎ、生姜、こまつな、キャベツ、黄 桃缶、りんご缶	777 kcal 32.7 g 20.5 g 2.6 g						
20 月	牛乳 かきたまうどん 揚げ魚の和風マリネ フルーツ黒蜜寒天	牛乳、たまご、シルバー、粉寒天	うどん（ゆで）、でんぷん、薄力粉、 揚げ油、オリーブ油、油、砂糖、白ご ま、三温糖、黒砂糖	玉葱、にんじん、だいこん、こまつな、 えだまめ、ホールコーン、クリーム コーン、きゅうり、トマト、パイン缶、 黄桃缶	736 kcal 30.6 g 24.7 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。

10月 平均		(20 回)	
エネルギー		795	kcal
たんぱく質		31.4	g
脂質		25.5	g
食塩相当量		2.6	g