

都立永福学園月間予定献立表（就業技術科）11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群 たんぱく質 脂質 食塩相当量
4 火	牛乳 ご飯 沢煮椀 さばのみそ煮 白和え お月見水ようかん	牛乳,さば,木綿豆腐,干ひじき,あ ずき,粉寒天	精白米,さといも,上白糖,練りこ ま,三温糖	こぼう,にんじん,だいこん,干し椎 茸,ねぎ,生姜,ほうれんそう,あんず 缶	863 kcal 31.5 g 31.1 g 2.4 g	19 水	牛乳 ご飯 具だくさんみそ汁 はすのつくね こまおかか和え オレンジゼリー	牛乳,豚挽肉,鶏ひき肉,豆腐,たま ご,かつお加工品(削り節),粉寒天	精白米,じゃがいも,パン粉(生), でんぶん,上白糖,でんぶん,ごま	だいこん,もやし,えのきだけ,生姜, 玉葱,万能ねぎ,にんじん,れんこん, 生姜,キャベツ,もやし,カツオブイ ヨーク	782 kcal 32.4 g 20.4 g 2.6 g
5 水	牛乳 ご飯 野菜スープ 家常豆腐丼 もやしの中華あえ	牛乳,豚肉,生揚げ,焼き竹輪	精白米,じゃがいも,油,上白糖,で んぶん,ごま油	にんにく,にんじん,玉葱,はくさい, 生姜,たけのこ,干し椎茸,キャベツ, 青ビーマン,もやし,こまつな	710 kcal 31.1 g 21.9 g 3.0 g	20 木	牛乳 パンプキンパン 肉団子のスープ煮 マセドンサラダ フルーツカスター	牛乳,鶏ひき肉,卵黄,調理用牛乳, パンプキンパン,でんぶん,パン 粉(生),じゃがいも,なたね油,オ リーブ油,上白糖,薄力粉	生姜,玉葱,にんじん,だいこん,はく さい,きゅうり,ホールコーン,赤 ビーマン,黄ビーマン,クリームコー ン,りんご缶,黄桃缶	700 kcal 28.3 g 28.2 g 2.8 g	
6 木	牛乳 ポークリース ラビゴットサラダ かぼちゃプリン	牛乳,豚肉,たまご,生クリーム	精白米,なたね油,薄力粉,オリー ブ油,上白糖	にんにく,玉葱,マッシュルーム,グ リンピース(冷凍),えだまめ(冷凍), ホールコーン,クリームコーン,きゅ うり,トマト,かぼちゃペースト	849 kcal 29.2 g 28.6 g 2.0 g	21 金	牛乳 かつおめし 野菜のかきたまスープ 厚揚げとキャベツのごま風味 和え フルーツ和え	牛乳,かつおたまご,生揚げ	精白米,おむぎ(米粒麦),なた ね油,でんぶん,揚げ油,上白糖,で んぶん,ごま油,白煎りごま	生姜,にんじん,玉葱,はくさい,だい こん,キャベツ,赤ビーマン,りんご 西洋なし缶	764 kcal 31.2 g 23.1 g 2.8 g
7 金	牛乳 豚肉とごぼうのませごはん のっつい汁 白菜のごま和え ツナボテト	牛乳,豚肉,油揚げ,まぐろ缶詰, ベーコン	精白米,なたね油,上白糖,こん にゃく,でんぶん,ごま,じゃがい も,油	こぼう,ぶなしめじ,生姜,グリン ピース(冷凍),にんじん,だいこん,玉 葱,干し椎茸,えのきだけ,こまつな, はくさい,ホールコーン	758 kcal 28.2 g 23.8 g 2.9 g	25 火	牛乳 ご飯 チキンカレーライス フレンチサラダ アセロラポンチ	牛乳,鶏肉,粉寒天	精白米,おむぎ(米粒麦),サラ ダ油,じゃがいも,薄力粉,なたね 油,上白糖	生姜,にんにく,玉葱,にんじん,ダイ ストマト,キャベツ,きゅうり,赤 ビーマン,レーズン,アセロラジュ ース,パイン缶,黄桃缶	828 kcal 24.2 g 20.7 g 2.8 g
10 月	牛乳 ご飯 豆腐と野菜の玉子スープ 椎茸とコーンのメンチカツ ゆかり和え みかん	牛乳,豆腐,たまご,豚肉,調理用牛 乳	精白米,でんぶん,なたね油,パン 粉(生),薄力粉,揚げ油	にんにく,にんじん,玉葱,はくさい, 干し椎茸,ホールコーン,大豆もや しみかん	848 kcal 34.0 g 30.0 g 2.5 g	26 水	牛乳 ご飯 豚汁 魚のフライきのこソース 塩昆布和え	牛乳,豚肉,豆腐,まだら,たまご,塩 昆布	精白米,おむぎ(米粒麦),油, じゃがいも,薄力粉,パン粉(生), 揚げ油,なたね油,上白糖,ごま油	こぼう,にんじん,だいこん,にんに く,玉葱,エリンギ,マッシュルーム, キャベツ,こまつな,大豆もやし	750 kcal 35.6 g 22.0 g 2.3 g
11 火	牛乳 ケチャップライスベース クリーミースース 野菜スープ エリンギサラダ	牛乳,ベーコン,鶏肉,調理用牛乳	精白米,なたね油,有塩バター,薄 力粉,オリーブ油,上白糖,じゃがい も,揚げ油	にんにく,にんじん,玉葱,はくさい, もやし,キャベツ,こまつな,エリン ギ	727 kcal 24.5 g 22.1 g 3.0 g	27 木	牛乳 スパゲッティミートソース サウビカンサラダ りんごホイップ	牛乳,豚挽肉,生クリーム,調理用牛 乳	スパゲッティ,オリーブ油,なた ね油,上白糖,じゃがいも,揚げ油	こぼう,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	793 kcal 28.9 g 31.3 g 2.0 g
12 水	牛乳 ご飯 みそ汁 揚げ魚のレモンおろし酢 ひじきと大豆の煮物 さつまいもミルクゼリー	牛乳,モウカサメ,大豆,油揚げ,干 ひじき,調理用牛乳,生クリーム, 寒天	精白米,おむぎ(米粒麦),でん ぶん,揚げ油,上白糖,こんにゃく, 三温糖,さつまいも	キャベツ,もやし,玉葱,こまつな,に んにく,だいこん,レモン果汁,にん じん,干し椎茸	849 kcal 33.3 g 32.4 g 2.6 g	28 金	牛乳 豆腐とひき肉のあんかけ丼 いんげん豆と野菜のスープ トマトサラダごまドレッシング レモンスカッシュゼリー	牛乳,豚ひき肉,豆腐,いんげん丼 いんげん豆,まぐろ缶詰,粉寒天	精白米,なたね油,上白糖,でんぶ ん,油,じゃがいも,練りごま,白煎 りごま	生姜,にんにく,玉葱,にんじん,だい こん,ホールコーン,グリンピース (冷凍),干し椎茸,はくさい,キャベツ, きゅうり,トマト,生姜,レモン果汁	828 kcal 35.4 g 27.3 g 3.0 g
13 木	牛乳 あんかけ焼きそば 野菜の甘酢煮 杏仁豆腐	牛乳,豚肉,いか,粉寒天	なたね油,でんぶん,ごま油,じゃ がいも,揚げ油,三温糖,上白糖	生姜,にんにく,にんじん,玉葱,はく さい,もやし,干し椎茸,こまつな,だ いこん,青ビーマン,パイン缶詰,黄 桃缶	717 kcal 27.1 g 24.1 g 2.8 g					kcal g g g	
14 金	牛乳 お赤飯 根菜汁 松風焼き 野菜の甘酢和え	牛乳,あずき,豚挽肉,鶏ひき肉,豆 腐,調理用牛乳,たまご	精白米,もち米,黒煎りごま,じゃ がいも,パン粉(生),上白糖,なた ね油,白煎りごま,ごま油	にんじん,こぼう,だいこん,かぶ,生 姜,玉葱,キャベツ,こまつな	781 kcal 34.6 g 24.3 g 2.6 g						
17 月	牛乳 ご飯 野菜スープ フィッシュ南蛮 のり和え	牛乳,モウカサメ,たまご,刻みの り	精白米,じゃがいも,薄力粉,揚げ 油,三温糖,でんぶん,マヨネーズ (エッグケア),上白糖	にんにく,にんじん,玉葱,はくさい, きゅうり,ピクルス,パセリ,こまつな, キャベツ	782 kcal 31.5 g 31.4 g 2.5 g						
18 火	牛乳 車の親子丼 梅おかか和え カルビスゼリー和え	牛乳,鶏肉,油揚げ,たまご,かつお 加工品(削り節),カルビス,粉寒天	精白米,焼きふ(車の),上白糖,で んぶん	玉葱,にんじん,キャベツ,こまつな, 梅干し,かき,りんご	790 kcal 32.7 g 20.3 g 2.3 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。

11月 平均 (18 回)		
エネルギー	784	kcal
たんぱく質	30.8	g
脂質	25.7	g
食塩相当量	2.6	g