

# 都立永福学園月間予定献立表（就業技術科） 1 1 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
4 火	牛乳 ご飯 沢煮焼 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,練りごま,三温糖	ごぼう,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 ごまおかか和え 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),でんぷん,上白糖,でんぷん,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,ルッゴージュス	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,でんぷん,ごま油	にんにく,にんじん,玉葱,はくさい,生姜,だけのご,干し椎茸,キャベツ,青ピーマン,もやし,こまつな	710 kcal 31.1 g 21.9 g 3.0 g	20 木	牛乳 パンフキンパン 肉団子のスープ煮 マセドアンサラダ フルーツカスタード	牛乳,鶏ひき肉,卵黄,調理用牛乳,生クリーム	パンフキンパン,でんぷん,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,赤ピーマン,黄ピーマン,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 ボークライス 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,グリーンピース(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,おおむぎ(米粒麦),なたね油,でんぷん,揚げ油,上白糖,でんぷん,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,赤ピーマン,りんご,西洋なし缶	764 kcal 31.2 g 23.1 g 2.8 g
7 金	牛乳 豚肉とごぼうのまぜごはん のっぺい汁 白菜のごま和え ツナポテト	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,でんぷん,ごま,じゃがいも,油	ごぼう,ぶなしめじ,生姜,グリーンピース(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,赤ピーマン,レーズン,アセロラジュース,バイン缶,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,でんぷん,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 魚のフライきのごソース 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	ごぼう,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 クリームソース 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	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	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,おおむぎ(米粒麦),でんぷん,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,いんげんまめ,まぐろ缶詰,粉寒天	精白米,なたね油,上白糖,でんぷん,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,だけのご,ホールコーン,グリーンピース(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,でんぷん,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,だけのご,青ピーマン,バイン缶詰,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,ごぼう,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,でんぷん,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 車心の親子丼 梅おかか和え カルピスゼリー和え	牛乳,鶏肉,油揚げ,たまご,かつお加工品(削り節),カルピス,粉寒天	精白米,焼きふ(車ふ),上白糖,でんぷん	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