

都立永福学園月間予定献立表（肢体不自由教育部門）11月

日	献立名	普通食			普通食	中期食
		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		
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,あんす缶	642 kcal 24.1 g 24.1 g 1.7 g	490 kcal 26.3 g 12.2 g 2.2 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	535 kcal 23.8 g 17.7 g 2.2 g	581 kcal 26.2 g 17.1 g 2.4 g
6 木	牛乳 ポークライス 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 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	632 kcal 22.5 g 22.4 g 1.5 g	514 kcal 24.1 g 12.1 g 2.3 g
7 金	牛乳 豚肉とごぼうのまぜごはん のつべい汁 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	ごぼう,ふなしめじ,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	568 kcal 21.8 g 19.0 g 2.1 g	563 kcal 25.9 g 17.4 g 2.1 g
10 月	牛乳 ご飯 豆腐と野菜の玉子スープ 椎茸とコンのメンチカツ 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	631 kcal 25.8 g 23.3 g 1.8 g	541 kcal 26.3 g 13.6 g 2.0 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	547 kcal 19.2 g 17.8 g 2.2 g	505 kcal 26.3 g 12.6 g 2.6 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,モワカサメ,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	632 kcal 25.4 g 25.0 g 1.9 g	702 kcal 33.9 g 23.1 g 2.5 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,だけの こ,青ビーマン,パイント缶詰,黄桃缶	540 kcal 21.0 g 19.2 g 2.0 g	499 kcal 15.2 g 14.8 g 2.5 g
14 金	牛乳 お赤飯 根菜汁 松風焼き 野菜の甘酢和え	牛乳,あすき,豚挽肉,鶏ひ き肉,豆腐,調理用牛乳,た まご	精白米,もち米,黒煎りこ ま,じゃがいも,パン粉(生), 上白糖,なたね油,白煎りこ 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	585 kcal 26.3 g 19.4 g 1.9 g	487 kcal 25.1 g 11.2 g 2.5 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,モワカサメ,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	585 kcal 24.1 g 24.3 g 1.8 g	556 kcal 24.5 g 16.2 g 2.1 g
18 火	牛乳 ご飯 車心の親子丼 梅おかか和え カルピスゼリー和え	牛乳,豚肉,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,焼き豚(車心),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	591 kcal 24.9 g 16.6 g 1.7 g	607 kcal 29.2 g 15.4 g 3.1 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,れんこん,オ レンジゼリー	585 kcal 24.7 g 16.6 g 1.9 g	492 kcal 24.3 g 14.2 g 2.1 g

日	献立名	普通食			普通食	中期食
		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		
20 木	牛乳 パンフキンパン 肉団子のスープ煮 マセドンサラダ フルーツカステード	牛乳,鶏ひき肉,卵,卵黄,調理 用牛乳,生クリーム	パンフキンパン,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	528 kcal 21.9 g 22.1 g 2.0 g	523 kcal 26.7 g 14.1 g 2.9 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	573 kcal 23.9 g 18.5 g 2.0 g	558 kcal 26.6 g 15.3 g 1.8 g
25 火	牛乳 鶏肉,粉寒天 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,にんじん,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,バ イン缶,黄桃缶	617 kcal 19.0 g 16.8 g 2.0 g	536 kcal 25.5 g 15.8 g 2.4 g
26 水	牛乳 ご飯 豚汁 豚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	ごぼう,にんじん,だいこん,にんじ ん,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	563 kcal 27.0 g 17.7 g 1.7 g	508 kcal 25.8 g 11.5 g 2.6 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 の,玉葱,万能ねぎ,生姜,さやいんげん,みかん缶,みかん ジュース	592 kcal 24.3 g 17.8 g 2.4 g	530 kcal 24.0 g 13.9 g 1.8 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 げんぬめ,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,たけ のこ,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	617 kcal 26.8 g 21.5 g 2.2 g	659 kcal 34.0 g 26.6 g 2.4 g
29 土	牛乳 和風ピラフ 野菜スープ ハニーサラダ チョコプリン	牛乳,かつお加工品(削り 節),ベーコン,鶏肉,たまご	精白米,有塩バター,なたね 油,じゃがいも,揚げ油,は ちみつ,ミルクチョコレート	玉葱,ホールコーン,こまつな,はく さい,もやし,にんじん,キャベツ	617 kcal 23.3 g 23.6 g 2.1 g	556 kcal 23.8 g 15.4 g 2.3 g

*形態食について(後期食・中期食・初期食)

- ・ごはん→かゆ
- ・めん類→軟麺もしくはマカロニがゆ
- ・パン→パンがゆ
- ・普通食の食材を基本に一部、食材を変えて調理しています。
(例: もやし→かぶ、小松菜→ほうれん草)

不明な点がありましたら、担任を通じて栄養士まで御連絡ください。

11月 平均 (19 回)	
普通食	中期食
588 kcal	548 kcal
23.7 g	26.0 g
20.2 g	15.4 g
1.9 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。

※エネルギー等は中高生量の値です。