

都立永福学園月間予定献立表（就業技術科）12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杯* - 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杯* - たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 月	牛乳 ご飯 みそ汁 千草焼き 白菜のこま和え フルーツ黒蜜寒天	牛乳,たまご,豚挽肉,豆腐,粉寒天	精白米,じゃがいも,油,上白糖,でんぶん,ごま,三温糖,黒砂糖	玉葱,もやし,ほうれんそう,生姜,はくさい,にんじん,パイン缶,黄桃缶	772 kcal 32.4 g 24.2 g 3.0 g	16 火	牛乳 洋風コーン茶飯 スープ煮 エリンギサラダ 豆乳ゼリー	牛乳,鶏肉,豆乳,粉寒天	精白米,バター,じゃがいも,油,上白糖	ホールコーン,玉葱,にんじん,だいこん,カリフラワー,キャベツ,こまつな,エリンギ,にんにく	711 kcal 26.7 g 18.5 g 2.8 g
2 火	牛乳 ひじきと大豆のませごはん 沢煮椀 肉じゃが カルビスゼリー	牛乳,油揚げ,干ひじき,大豆,豚肉,カルビス,粉寒天	精白米,油,三温糖,さといも,じゃがいも,上白糖	にんじん,ごぼう,だいこん,干し椎茸,ねぎ,玉葱,グリンピース,りんご缶	770 kcal 27.6 g 20.6 g 2.7 g	17 水	牛乳 ご飯 けんちん汁 魚の磯部揚げ 黒こま和え ソフトりんごゼリー	牛乳,豆腐,油揚げ,しいら,あおのり,たまご,寒天	精白米,じゃがいも,薄力粉,でんぶん,揚げ油,上白糖,ごま	にんじん,ごぼう,だいこん,ねぎ,こまつな,キャベツ,りんご ジュース	789 kcal 34.1 g 21.6 g 1.9 g
3 水	牛乳 中華丼 野菜スープ 厚揚げとキャベツのごま風味 和え	牛乳,豚肉,たまご,生揚げ	精白米,油,でんぶん,ごま油,上白糖,じゃがいも,ごま	生姜,にんにく,玉葱,にんじん,はくさい,たけのこ,グリンピース,もやし,だいこん,キャベツ,赤ビーマン	741 kcal 29.2 g 26.2 g 3.0 g	18 木	牛乳 ジャージャー麺 大学いち ツナとトマトの中華サラダ	牛乳,豚挽肉,まぐろ缶	うどん,ごま油,油,でんぶん,さつまいも,揚げ油,ごま,三温糖,水あめ,上白糖	生姜,にんにく,玉葱,にんじん,だけのこ,キャベツ,きゅうり,ヤングコーン,トマト	848 kcal 28.8 g 33.5 g 3.0 g
4 木	牛乳 ご飯 貝だくさんみそ汁 豆ンチカツ ゆかり和え フルーツ和え	牛乳,豚挽肉,大豆,たまご,調理用牛乳	精白米,じゃがいも,油,パン粉,薄力粉,揚げ油	だいこん,もやし,えのきだけ,にんじん,玉葱,キャベツ,大豆もやし,りんご,パイン缶	849 kcal 33.2 g 28.7 g 2.8 g	19 金	牛乳 鮭ちらし寿司 さつま汁 梅昆布和え コーヒー牛乳ゼリー黄桃ソース	牛乳,さけ,たまご,豆腐,刻み昆布,かつお削り節,寒天	精白米,上白糖,油,さつまいも,こんにゃく	こまつな,にんじん,だいこん,ねぎ,生姜,キャベツ,梅干し,黄桃缶	764 kcal 29.7 g 21.5 g 3.4 g
5 金	牛乳 スパゲッティクリームソース しゃーとじゅがいもの揚げ煮 和風ドレッシングサラダ	牛乳,ベーコン,鶏肉,調理用牛乳,豚肝臓	スパゲッティ,油,バター,薄力粉,でんぶん,じゃがいも,揚げ油,上白糖,オリーブ油,ごま油	にんにく,にんじん,玉葱,カリフラワー,えだまめ,生姜,キャベツ,きゅうり,ヤングコーン缶,トマト	782 kcal 35.2 g 30.9 g 2.8 g	22 月	牛乳 金平ごはん みそ汁 鶏肉とかぼちゃのマリネ いもうやかん	牛乳,鶏肉,粉寒天	精白米,油,上白糖,でんぶん,薄力粉,揚げ油,オリーブ油,さつまいも	ごぼう,にんじん,ぶなしめじ,グリーンピース,キャベツ,もやし,玉葱,にんにく,かぼちゃ,えだまめ,ホールコーン,クリームコーン,きゅうり,トマト	829 kcal 26.2 g 24.1 g 2.7 g
8 月	牛乳 ご飯 里芋のしょうが汁 揚げ魚の華風あんかけ 野菜の甘酢和え	牛乳,モウカサメ,ひき肉	精白米,さといも,でんぶん,薄力粉,揚げ油,ごま油,上白糖	にんじん,えのきだけ,生姜,にんにく,生姜,玉葱,はくさい,もやし,キャベツ,こまつな	731 kcal 30.0 g 24.3 g 2.3 g	23 火	牛乳 肉豆腐丼 根菜汁 塩昆布和え	牛乳,豚肉,生揚げ,塩昆布	精白米,油,上白糖,でんぶん,しゃかいも,ごま	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	766 kcal 32.1 g 25.7 g 3.0 g
9 火	牛乳 ツナとベーコンのケチャップ ライス 野菜のかきたまスープ コーンドレッシングサラダ フルーツゼリー	牛乳,ベーコン,鶏肉,まぐろ缶,たまご,粉寒天	精白米,バター,油,でんぶん,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,はくさい,だいこん,キャベツ,ホールコーン,きゅうり,赤ビーマン,クリームコーン,パインアップル缶,黄桃缶	746 kcal 26.5 g 22.2 g 2.8 g	24 水	牛乳 ご飯 野菜スープ 揚げ魚の甘酢あんかけ フルーツ和え	牛乳,モウカサメ	精白米,でんぶん,薄力粉,揚げ油,じゃがいも,油,三温糖,でんぶん	玉葱,はくさい,もやし,キャベツ,ホールコーン,にんにく,にんじん,だけのこ,青ビーマン,りんご,黄桃缶	791 kcal 28.2 g 25.6 g 1.7 g
10 水	牛乳 ご飯 吉野汁 いわしのみそチーズつくね 梅和え フルーツきんとん	牛乳,まいわし入り身,鶏ひき肉,豆腐,たまご,ピザ用チーズ	精白米,でんぶん,パン粉,上白糖,さつまいも	だいこん,にんじん,はくさい,玉葱,キャベツ,こまつな,梅干し,パイン缶	788 kcal 33.3 g 22.3 g 2.8 g	25 木	牛乳 チョコチップパン 冬野菜のコーンクリームシチュー 玉子と野菜のさっぱり和え	牛乳,鶏肉,調理用牛乳,たまご	チョコチップパン,油,じゃがいも,薄力粉,バター,オリーブ油,上白糖	にんにく,にんじん,玉葱,クリームコーン,カリフラワー,ブロッコリー,キャベツ,きゅうり,赤ビーマン	796 kcal 31.9 g 33.9 g 3.0 g
11 木	牛乳 ミルクパン カレーシチュー カッテージチーズサラダ グレーフゼリー	牛乳,豚肉,調理用牛乳,粉寒天	ミルクパン,油,じゃがいも,薄力粉,オリーブ油,上白糖	生姜,にんにく,玉葱,にんじん,カリフラワー,グリンピース,キャベツ,きゅうり,ホールコーン,ぶどう	765 kcal 27.8 g 29.1 g 2.9 g						
12 金	牛乳 ご飯 沢煮椀 揚げだし豆腐カラフル肉みそ あん こまおかか和え	牛乳,豆腐,豚挽肉,たまご,削り節	精白米,さといも,薄力粉,でんぶん,揚げ油,油,三温糖,上白糖,ごま	ごぼう,にんじん,だいこん,干し椎茸,ねぎ,生姜,にんにく,玉葱,グリンピース,キャベツ,もやし	823 kcal 32.9 g 29.4 g 2.0 g						
15 月	牛乳 ご飯 貝だくさんみそ汁 玉子焼きすき焼き風あんかけ 切り干し大根の梅おかか和え	牛乳,たまご,豆腐,豚肉,削り節	精白米,じゃがいも,上白糖,油,しらたき,でんぶん,ごま	キャベツ,もやし,えのきだけ,玉葱,にんじん,生姜,ごぼう,ねぎ,こまつな,切干し大根の梅おかか和え	783 kcal 34.9 g 25.0 g 2.9 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。

12月 平均 (19 回)	
エネルギー	781 kcal
たんぱく質	30.6 g
脂質	25.6 g
食塩相当量	2.7 g