

都立永福学園月間予定献立表（就業技術科）5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
1 金	牛乳 ご飯 しょうが汁 魚のパン粉焼き のり和え	牛乳,ぶり,たまご,のり	精白米,薄力粉,パン粉,油,上白糖	にんじん,はくさい,えのきたけ,こまつな,生姜,玉葱,エリンギ,キャベツ	770 kcal 34.2 g 25.8 g 2.5 g	21 木	牛乳 ご飯 吉野汁 ポテト焼き きのこ和え フルーツゼリー	牛乳,豚挽肉,鶏ひき肉,豆腐,調理用牛乳,たまご,削り節,粉寒天	精白米,でんぷん,じゃがいも,パン粉,上白糖,油	だいこん,にんじん,はくさい,玉葱,キャベツ,もやし,えのきたけ,しめじ,パイン缶,黄桃缶	747 kcal 30.4 g 19.5 g 2.4 g
7 木	牛乳 ご飯 野菜スープ 玉子焼きミートソース ゼリー和え	牛乳,たまご,生クリーム,豚挽肉,粉寒天	精白米,上白糖,バター,油	玉葱,はくさい,もやし,キャベツ,ホールコーン,にんじん,えだまめ,冷凍,生姜,にんにく,ホールトマト,りんごジュース,黄桃缶	773 kcal 30.6 g 24.2 g 2.3 g	22 金	牛乳 ご飯 しょうが汁 揚げだし豆腐肉みそあん 塩昆布和え	牛乳,豆腐,豚挽肉,たまご,塩昆布	精白米,薄力粉,でんぷん,揚げ油,油,三温糖,上白糖,ごま油	にんじん,はくさい,えのきたけ,こまつな,生姜,にんにく,玉葱,グリーンピース,冷凍,キャベツ,大豆もやし	797 kcal 32.5 g 29.2 g 2.2 g
8 金	牛乳 あんかけ焼きそば 鶏肉と小松菜の和風和え フルーツ水ようかん	牛乳,豚肉,いか,鶏もも,練りあん,粉寒天	油,でんぷん,ごま油,オリーブ油,上白糖,白ごま,三温糖	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,キャベツ,赤ピーマン,黄桃缶,みかん缶	748 kcal 32.2 g 25.1 g 2.9 g	25 月	牛乳 ご飯 野菜スープ うま煮 豆乳ゼリーレモン蜜ソース	牛乳,豚肉,いかなると,さつま揚げ,たまご,豆乳,粉寒天	精白米,じゃがいも,油,ごま油,でんぷん,上白糖	玉葱,もやし,だいこん,生姜,にんにく,にんじん,はくさい,だけのこ,こまつな,レモン	732 kcal 31.5 g 20.6 g 2.6 g
11 月	牛乳 ソフトフランスパン コーンクリームシチュー 玉子とトマトの和風ドレッシング りんご入りグレープゼリー	牛乳,鶏肉,調理用牛乳,たまご,粉寒天	ソフトフランス,油,じゃがいも,薄力粉,バター,上白糖,オリーブ油,ごま油	にんにく,にんじん,玉葱,ヤングコーン,クリームコーン,グリーンピース,冷凍,キャベツ,きゅうり,トマト,ぶどうジュース,りんご缶	770 kcal 31.0 g 29.7 g 3.1 g	26 火	牛乳 ご飯 けんちん汁 鰹のカレーフライ 梅おかか和え フルーツ和え	牛乳,豆腐,揚げ,ぶり,たまご,削り節	精白米,じゃがいも,上白糖,薄力粉,パン粉,揚げ油	にんじん,ごぼう,だいこん,ねぎ,キャベツ,こまつな,梅干し,りんご,パインアップル缶	848 kcal 35.5 g 31.8 g 2.1 g
12 火	牛乳 豚肉とごぼうのませごはん のっぺい汁 キャベツとかにかまのサラダ カルピスヨーグルト和え	牛乳,豚肉,油揚げ,かに風味がまぼこ,ヨーグルト,カルピス	精白米,油,上白糖,こんにゃく,でんぷん,マヨネーズ	ごぼう,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,えのきたけ,こまつな,キャベツ,黄ピーマン,レモン,パイン缶,黄桃缶	779 kcal 26.8 g 24.4 g 2.8 g	27 水	牛乳 カラフル鮭チャーハン 中華スープ 野菜の甘酢和え 杏仁豆腐	牛乳,焼き豚,豚と,さけ,粉寒天	精白米,ごま油,油,上白糖	ねぎ,グリーンピース,冷凍,黄ピーマン,赤ピーマン,玉葱,はくさい,干し椎茸,生姜,もやし,にんじん,キャベツ,こまつな,パイン缶,黄桃缶	709 kcal 28.0 g 17.9 g 2.8 g
13 水	牛乳 ご飯 沢煮焼 揚げ魚のトマトボン酢 新じゃがの煮もの	牛乳,モウカサメ,豚挽肉	精白米,でんぷん,薄力粉,揚げ油,油,じゃがいも,上白糖	ごぼう,にんじん,だいこん,干し椎茸,ねぎ,にんにく,トマト,レモン,生姜,玉葱	774 kcal 31.1 g 25.6 g 2.6 g	28 木	牛乳 ツナ玉丼 ゆかり和え さつまいものオレンジ煮	牛乳,豚肉,油揚げ,まぐろ缶詰,たまご	精白米,焼きさつまいも,でんぷん,さつまいも	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	912 kcal 37.1 g 29.2 g 2.9 g
14 木	牛乳 ご飯 ウィンナーのスープ煮 タルタルサラダ 黒ごまプリン	牛乳,ウィンナー,鶏肉,たまご,生クリーム,粉寒天	精白米,じゃがいも,エッグケア マヨネーズ,黒ごま,上白糖	にんにく,にんじん,玉葱,はくさい,きゅうり,ヤングコーン,キャベツ,トマト,レモン,パセリ,きゅうりピクルス	835 kcal 27.0 g 33.3 g 2.8 g	29 金	牛乳 ご飯 家常豆腐 切り干し大根の中華和え フルーツ黒蜜寒天	牛乳,豚肉,生揚げ,粉寒天	精白米,油,上白糖,でんぷん,ごま油,白ごま,三温糖,黒砂糖	にんじん,だけのこ,干し椎茸,キャベツ,青ピーマン,ねぎ,生姜,こまつな,切り干しだいこん,にんにく,パイン缶,黄桃缶	735 kcal 29.2 g 21.8 g 2.3 g
15 金	牛乳 だけのご飯 みそ汁 鶏肉とコーンの揚げ煮 ごま和え	牛乳,油揚げ,鶏肉	精白米,三温糖,でんぷん,揚げ油,じゃがいも,上白糖,ごま	だけのこ,生姜,だいこん,えのきたけ,生姜,ホールコーン,キャベツ,大豆もやし,にんじん	762 kcal 28.5 g 25.0 g 3.4 g						
18 月	牛乳 ホークライス スタミナサラダ ゼリーカクテル	牛乳,豚肉,鶏ひき肉,たまご,粉寒天	精白米,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,キャベツ,きゅうり,ヤングコーン,トマト,クリームコーン,ルバーブジュース,ぶどうジュース	812 kcal 28.5 g 25.4 g 2.1 g						
19 火	牛乳 ご飯 野菜のかきたま汁 鰹のカレーメンチカツ 野菜の香味酢しょうゆ和え 牛乳ゼリー黄桃ソース	牛乳,たまご,豚挽肉,まあじ,調理用牛乳,粉寒天	精白米,でんぷん,パン粉,薄力粉,揚げ油,上白糖	玉葱,はくさい,だいこん,にんじん,こねぎ,こまつな,大豆もやし,にんにく,ねぎ,黄桃缶	836 kcal 36.5 g 29.4 g 2.6 g						
20 水	牛乳 ツナとコーンのピラフ 野菜スープ 玉子と野菜のさっぱり和え フルーツ和え	牛乳,ショルダーベーコン,鶏肉,まぐろ缶詰,たまご	精白米,バター,油,オリーブ油,上白糖	玉葱,にんじん,ホールコーン,グリーンピース,冷凍,はくさい,もやし,キャベツ,きゅうり,赤ピーマン,りんご,みかん缶	762 kcal 27.2 g 26.9 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。

新茶の季節です!

5月2日は八十八夜です。立春（2月4日ごろ）から数えて88日目の日にあたり、霜が降りなくなり気候が安定する時期として、昔から農作業を始める目安とされてきました。八十八夜といえは、「夏も近づく八十八夜〜♪」という茶摘みの歌が知られていますが、茶畑では新茶の収穫時期を迎えます。八十八夜に摘んだ新茶を飲むと長生きするという言い伝えがあるように、お茶には健康に役立つ成分がたくさん含まれています。急須でお茶をいれる機会が少なくなっていますが、この時期だけの新茶を楽しんでみませんか？



5月	平均	(18回)	
エネルギー		783	kcal
たんぱく質		31.0	g
脂質		25.8	g
食塩相当量		2.6	g