

# 都立永福学園月間予定献立表（就業技術科）6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献立 - 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献立 - たんぱく質 脂質 食塩相当量	
					kcal	g						kcal	g
1月	牛乳 チキンライス 野菜スープ カレーポテトサラダ	牛乳,鶏肉,たまご	精白米,バター,油,上白糖,じゃがいも,1ツグ アマヨネーズ	にんにく,玉葱,マッシュルーム,グリーンピース,はくさい,もやし,にんじん,きゅうり	745 kcal 27.1 g 24.4 g 2.8 g		16火	牛乳 ご飯 中華風みそ汁 酢豚 キャベツとかにかまのサラダ	牛乳,豚ひき肉,豚肉,かに風味かまぼこ	精白米,油,ごま油,じゃがいも,揚げ油,でんぷん,三温糖,1ツグ アマヨネーズ	生姜,にんにく,にんじん,玉葱,もやし,たけのこ,青ピーマン,干し椎茸,キャベツ,黄ピーマン,レモン	805 kcal 31.4 g 26.2 g 3.1 g	
2火	牛乳 ご飯 沢煮焼 揚げ魚の華風あんかけ コーヒー水ようかん	牛乳,モウカサメ,鶏ひき肉,あずき,粉寒天,生クリーム	精白米,さといも,でんぷん,薄力粉,揚げ油,ごま油,三温糖,上白糖	ごぼう,にんじん,だいこん,干し椎茸,ねぎ,にんにく,生姜,玉葱,はくさい,こまつな,黄桃缶	849 kcal 30.8 g 27.0 g 2.0 g		17水	牛乳 かつおめし 肉じゃが みそ汁	牛乳,かつお,たまご,豚肉	精白米,油,でんぷん,揚げ油,上白糖,じゃがいも	生姜,にんじん,玉葱,グリーンピース,キャベツ,もやし,こまつな	809 kcal 35.0 g 22.1 g 3.0 g	
3水	牛乳 豚肉のうま煮丼 みそ汁 白和え	牛乳,豚肉,豆腐,干ひじき	精白米,油,焼きふ,三温糖,練りごま	生姜,ごぼう,玉葱,にんじん,たけのこ,はくさい,グリーンピース,キャベツ,もやし,ほうれんそう	728 kcal 31.8 g 21.1 g 2.8 g		18木	牛乳 ジャージャー麺 中華スープ 二色杏仁豆腐	牛乳,豚ひき肉,粉寒天,調理用牛乳	うどん,ごま油,油,でんぷん,上白糖	生姜,にんにく,玉葱,にんじん,たけのこ,はくさい,もやし,干し椎茸,生姜,パイン缶,黄桃缶	713 kcal 29.0 g 27.1 g 3.4 g	
4木	牛乳 カレーピラフ 野菜のかきたまスープ ハニーサラダ ヨーグルト和え	牛乳,ウィンナー,豚肉,たまご,ヨーグルト	精白米,油,でんぷん,じゃがいも,揚げ油,はちみつ,上白糖	玉葱,グリーンピース,はくさい,だいこん,キャベツ,ホールコーン,にんじん,パイン缶,黄桃缶	757 kcal 27.1 g 23.4 g 2.6 g		19金	牛乳 車ぶの親子丼 野菜の香味酢しょうゆ和え フルーツ和え	牛乳,鶏肉,油揚げ,たまご	精白米,焼きふ,上白糖,でんぷん	玉葱,にんじん,こまつな,大豆もやし,にんにく,ねぎ,メロン,パイン缶	757 kcal 33.1 g 20.8 g 2.7 g	
5金	牛乳 ご飯 さつま汁 大きな鶏肉のから揚げ きのご和え	牛乳,豆腐,鶏肉,削り節	精白米,さつまいも,こんにゃく,でんぷん,薄力粉,揚げ油,上白糖	にんじん,だいこん,ねぎ,生姜,にんにく,生姜,キャベツ,もやし,えのきたけ,しめじ	856 kcal 40.7 g 27.6 g 2.5 g		22月	牛乳 ご飯 沢煮焼 いわしのみそチーズつくね 梅昆布和え フルーツ和え	牛乳,まいわしすり身,鶏ひき肉,豆腐,たまご,ピザ用チーズ,刻み昆布,削り節	精白米,パン粉,上白糖	ごぼう,にんじん,だいこん,干し椎茸,ねぎ,玉葱,キャベツ,梅干し,りんご,パイン缶	673 kcal 31.6 g 22.0 g 2.4 g	
8月	牛乳 パンフキンパン マカロニスープ キャベツハンバーグミートソース 青のり揚げポテト	牛乳,豚肉,たまご,豚ひき肉,あおのり	パンフキンパン,マカロニ,パン粉,油,じゃがいも,揚げ油	玉葱,もやし,はくさい,キャベツ,生姜,にんにく,にんじん,ホールトマト,グリーンピース	751 kcal 36.6 g 27.6 g 3.3 g		23火	牛乳 カレーライス コーンサラダごまドレッシング カルピスポンチ	牛乳,豚肉,カルピス	精白米,油,じゃがいも,薄力粉,練りごま,白ごま	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	817 kcal 25.6 g 23.7 g 2.7 g	
9火	牛乳 ご飯 麻婆豆腐 じゃがいもの梅おかつ和え ゼリー和え	牛乳,豚ひき肉,豆腐,削り節,粉寒天	精白米,油,でんぷん,ごま油,じゃがいも,白ごま,上白糖	生姜,にんにく,ねぎ,玉葱,にんじん,たけのこ,干し椎茸,にら,ほうれんそう,梅干し,にんじんジュース,レモン,みかん缶,りんご缶	735 kcal 30.2 g 20.7 g 2.1 g		24水	牛乳 ご飯 吉野汁 玉子焼きすき焼き風あんかけ 塩昆布和え 豆乳ゼリーレモン蜜ソース	牛乳,たまご,豆腐,豚肉,塩昆布,豆乳,粉寒天	精白米,じゃがいも,でんぷん,上白糖,油,しらすだき,ごま油	にんじん,はくさい,玉葱,生姜,ごぼう,ねぎ,キャベツ,こまつな,大豆もやし,レモン	834 kcal 36.0 g 27.6 g 2.8 g	
10水	牛乳 鶏ごぼろごはん こしね汁 きゅうりとツナのさっぱり和え フルーツ黒蜜寒天	牛乳,鶏肉,たまご,まぐろ缶,粉寒天	精白米,油,上白糖,じゃがいも,こんにゃく,ごま油,三温糖,黒砂糖	ごぼう,生姜,にんじん,干し椎茸,玉葱,ねぎ,きゅうり,大豆もやし,赤ピーマン,メロン,黄桃缶	773 kcal 29.7 g 23.7 g 3.1 g		25木	牛乳 クチャップライス コーンクリームソース サウビカンサラダ ゼリーカクテル	牛乳,鶏肉,調理用牛乳,粉寒天	精白米,油,薄力粉,バター,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,ヤングコーン缶,クリームコーン,ほうれんそう,キャベツ,きゅうり,赤ピーマン,カルツァ ユース,ぶどう ユース	793 kcal 24.3 g 22.8 g 2.3 g	
11木	牛乳 ご飯 スープ 豚肉とキャベツの玉子焼きデミソース キャロットラペ フルーツ和え	牛乳,たまご,生クリーム,豚肉	精白米,じゃがいも,上白糖,油,オリーブ油	玉葱,もやし,だいこん,キャベツ,えだまめ,にんじん,みかん缶,すいか,パイン缶	797 kcal 33.2 g 27.5 g 2.5 g		26金	牛乳 ご飯 みそ汁 鰯の照り焼きタルタルのせ 野菜の甘酢和え	牛乳,ぶり,たまご	精白米,じゃがいも,三温糖,でんぷん,1ツグ アマヨネーズ,上白糖	玉葱,えのきたけ,レモン,パセリ,きゅうり,ピクルス,もやし,にんじん,キャベツ,こまつな	752 kcal 33.3 g 27.0 g 2.5 g	
12金	牛乳 和風ピラフ いんげん豆のガーリックスープ サウザンドレッシングサラダ プリン	牛乳,削り節,ベーコン,鶏肉,いんげんまめ,たまご	精白米,バター,油,じゃがいも,でんぷん,1ツグ アマヨネーズ,上白糖	玉葱,ホールコーン,こまつな,にんにく,キャベツ,きゅうり,トマト,きゅうりピクルス,パセリ	844 kcal 33.6 g 28.7 g 3.0 g		29月	牛乳 玉子そばろごはん けんちん汁 ゆかり和え あじさいゼリー	牛乳,鶏ひき肉,油揚げ,たまご,豆腐,粉寒天,カルピス	精白米,油,上白糖,じゃがいも	にんじん,生姜,ホールコーン,ごぼう,だいこん,ねぎ,キャベツ,大豆もやし,ぶどう ユース	751 kcal 28.8 g 23.9 g 3.0 g	
15月	牛乳 ご飯 じゃがいもと野菜の玉子スープ 揚げ魚のラビゴットソース グレープゼリー	牛乳,たまご,モウカサメ,粉寒天	精白米,じゃがいも,でんぷん,薄力粉,揚げ油,オリーブ油,油,上白糖	にんにく,にんじん,玉葱,キャベツ,えだまめ,ホールコーン,クリームコーン,きゅうり,トマト,ぶどう ユース	811 kcal 29.5 g 28.6 g 1.7 g		30火	牛乳 から豆腐丼 みそ汁 ごま和え	牛乳,豚肉,豆腐	精白米,油,でんぷん,じゃがいも,白ごま,上白糖	生姜,玉葱,にんじん,もやし,にら,干し椎茸,だいこん,えのきたけ,こまつな,キャベツ	705 kcal 32.5 g 19.8 g 3.3 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。

6月 平均 (22回)		
エネルギー	775	kcal
たんぱく質	31.4	g
脂質	24.7	g
食塩相当量	2.7	g