

都立永福学園月間予定献立表（肢体不自由教育部門）7月

日	献立名	普通食 赤の仲間 血や肉になる	普通食 黄の仲間 熱や力の元になる	普通食 緑の仲間 体の調子を整える	普通食 たんぱく質 脂質 食塩相当量	中期食 たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 水	牛乳 ご飯 豚汁 千草焼き 梅昆布和え	牛乳、豚肉、たまご、鶏ひき肉、豆腐、刻み昆布、削り節	精白米、油、じゃがいも、油、上白糖、でんぷん	ごぼう、にんじん、だいこん、ほうれんそう、生姜、キャベツ、梅干し	550 kcal 25.6 g 19.6 g 2.2 g	551 kcal 27.4 g 19.4 g 2.6 g
2 木	牛乳 ご飯 豆腐のみそ汁 鯖の香味焼き ごま和え じゃがいもの揚げ煮	牛乳、豆腐、さば	精白米、三温糖、ごま油、ごま、上白糖、じゃがいも、揚げ油	もやし、えのきだけ、生姜、にんにく、セロリ、こまつな、キャベツ、にんじん、ホールコーン、青ピーマン	619 kcal 26.6 g 23.9 g 2.0 g	576 kcal 25.0 g 20.1 g 2.8 g
3 金	牛乳 黒砂糖パン ポーキンチュ フレンチサラダ アセロラゼリー	牛乳、豚肉、粉寒天	黒砂糖パン、油、じゃがいも、薄力粉、上白糖	にんにく、玉葱、にんじん、マッシュルーム、グリーンピース、キャベツ、きゅうり、赤ピーマン、レズン、アセロラジュース、パイン缶、黄桃缶	585 kcal 21.4 g 23.2 g 2.2 g	619 kcal 31.2 g 20.8 g 2.5 g
6 月	牛乳 ご飯 沢煮焼 魚のまみそ焼き ひじきと大豆の煮物 フルーツ和え	牛乳、モウカサメ、大豆、油、揚げ、干ひしき	精白米、じゃがいも、上白糖、白ごま、押し麦、こんにゃく、三温糖	ごぼう、にんじん、だいこん、干し椎茸、ねぎ、すいか、パイン缶	561 kcal 24.9 g 16.8 g 2.1 g	524 kcal 25.5 g 12.3 g 2.3 g
7 火	牛乳 かしわちらし寿司 みそ汁 カレー肉じゃが りんごゼリー	牛乳、鶏肉、たまご、豚肉、粉寒天	精白米、上白糖、油、じゃがいも	ごぼう、干し椎茸、しめじ、にんじん、だいこん、えのきだけ、玉葱、グリーンピース、りんごジュース	576 kcal 24.4 g 13.9 g 2.2 g	596 kcal 27.5 g 13.7 g 2.8 g
8 水	牛乳 ご飯 マカロニスープ 豆腐入りハンバーグ コーンポテト	牛乳、豚肉、豆腐、たまご、調理用牛乳	精白米、マカロニ、パン粉、油、上白糖、じゃがいも	玉葱、もやし、はくさい、キャベツ、にんじん、ホールコーン	559 kcal 25.7 g 15.8 g 1.6 g	479 kcal 23.8 g 13.2 g 1.9 g
9 木	牛乳 夏のそばごはん 冬瓜汁 ひじきチーズサラダ	牛乳、豚ひき肉、ベーコン、干ひじき、チーズ	精白米、油、三温糖、白ごま、油、ごま油、上白糖	生姜、にんじん、ホールコーン、えだまめ、玉葱、とうがん、えのきだけ、ほうれんそう、もやし、きゅうり、キャベツ	548 kcal 21.3 g 20.5 g 2.2 g	515 kcal 26.7 g 14.8 g 2.5 g
10 金	牛乳 ご飯 野菜のかきたま汁 肉豆腐 小松菜とツナのマヨ和え	牛乳、たまご、豚肉、生揚げ、まぐろ缶	精白米、でんぷん、油、上白糖、白ごま、Igg、ガマヨネース	玉葱、キャベツ、だいこん、にんじん、だいのこ、生姜、こまつな、赤ピーマン、黄ピーマン、えのきだけ	598 kcal 25.1 g 24.9 g 2.0 g	508 kcal 26.9 g 13.7 g 2.2 g
13 月	牛乳 中華丼 中華風みそ汁 水ようかんホイップクリーム そえ	牛乳、豚肉、たまご、鶏肉、こしあん、粉寒天、生クリーム	精白米、油、でんぷん、ごま油、上白糖、三温糖	生姜、にんにく、玉葱、にんじん、はくさい、だいのこ、グリーンピース、もやし、黄桃缶	616 kcal 22.2 g 19.0 g 2.0 g	601 kcal 28.1 g 16.9 g 2.1 g
14 火	牛乳 スバゲッティミートソース アヒッコ（30g、A料理） レモンしょうゆ和え	牛乳、豚挽肉、ベーコン、いんげんまめ、削り節	スバゲッティ、オリーブ油、油、じゃがいも、上白糖	生姜、にんにく、にんじん、玉葱、ホールトマト、グリーンピース、ホールコーン、クリームコーン、ねぎ、きゅうり、キャベツ、こまつな、エリンギ、レモン汁	540 kcal 25.3 g 17.1 g 2.3 g	512 kcal 28.9 g 10.9 g 2.1 g
15 水	牛乳 ご飯 野菜スープ 魚のみそマヨネーズ焼き じゃがいもの梅おかか和え 牛乳ゼリーブルーベリーソー	牛乳、モウカサメ、削り節、調理用牛乳、粉寒天	精白米、Igg、ガマヨネース、油、パン粉、じゃがいも、白ごま、上白糖	玉葱、はくさい、もやし、キャベツ、ホールコーン、にんにく、しめじ、こまつな、梅干し、ブルーベリージャム	573 kcal 24.1 g 20.5 g 1.8 g	569 kcal 26.0 g 17.3 g 2.3 g
16 木	牛乳 金平ごはん 豆腐と野菜の玉子スープ レバーとじゃがいもの揚げ煮	牛乳、豆腐、たまご、豚肝臓、	精白米、油、上白糖、でんぷん、でんぷん、じゃがいも、揚げ油	ごぼう、にんじん、しめじ、グリーンピース、にんにく、玉葱、キャベツ、生姜	552 kcal 21.2 g 18.5 g 2.1 g	505 kcal 26.9 g 13.4 g 2.5 g

日	献立名	普通食 赤の仲間 血や肉になる	普通食 黄の仲間 熱や力の元になる	普通食 緑の仲間 体の調子を整える	普通食 たんぱく質 脂質 食塩相当量	中期食 たんぱく質 脂質 食塩相当量
17 金	牛乳 豆カレーライス 夏野菜のごまサラダ ヨーグルトホイップ和え	牛乳、豚挽肉、レンズまめ、ひよこめ、生クリーム、ヨーグルト	精白米、油、練りごま、白ごま、上白糖	にんにく、生姜、玉葱、にんじん、青ピーマン、ホールトマト、キャベツ、きゅうり、アスパラガス、ヤングコーン缶、トマト、パイン缶、メロン	634 kcal 22.8 g 20.7 g 1.7 g	647 kcal 25.8 g 14.9 g 1.8 g

7月の行事&記念日 3択クイズ

7/2 半夏生

Q. 農家にとって、この日は何の目安になっている？

① 畑を耕す ② 田植えを終える ③ 稲刈りをする

7/2 うどんの日

Q. うどんの食感がしっかりしていて弾力があることを何という？

① アタマがいい ② コシが強い ③ アシが速い

7/7 セタ

Q. セタに食べる習慣がある。そうめんは、何からできている？

① 小麦粉 ② 米 ③ とうふ

7/10 納豆の日

Q. 納豆は何を発酵させたもの？

① ダイズ ② アズキ ③ ビーナッツ

7月下旬ごろ 土用の丑の日

Q. この日に食べる習慣があるうなぎは、どこでたまごを産む？

① 川の上流 ② 湖 ③ 深い海

7/27 スイカの日

Q. スイカを漢字で書くと？

① 西瓜 ② 南瓜 ③ 冬瓜

こたえ

半夏生=② うどんの日=② セタ=① 納豆の日=① 土用の丑の日=③

スイカの日=① (南瓜はかぼちゃ、冬瓜はとうがん)

7月 平均 (13回)	普通食	中期食
	578 kcal	554 kcal
	23.9 g	26.9 g
	19.6 g	15.5 g
	2.0 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。

※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。