

都立永福学園月間予定献立表（就業技術科）7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
1 水	牛乳 ご飯 豚汁 干草焼き 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	732 kcal 33.6 g 24.6 g 3.0 g
2 木	牛乳 ご飯 豆腐のみそ汁 鯖の香味焼き こま和え じゃがいもの揚げ煮	牛乳、豆腐、さば	精白米、三温糖、ごま油、白ごま、上白糖、じゃがいも、揚げ油	もやし、えのきたけ、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	830 kcal 35.1 g 30.8 g 2.8 g
3 金	牛乳 黒砂糖パン ボークシチュー 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、レーズン、アセロラジュース、パイン缶、黄桃缶	782 kcal 27.7 g 29.8 g 3.0 g
6 月	牛乳 ご飯 沢煮焼 魚のみそ焼き 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、干ひじき	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、ずいか、パイン缶	747 kcal 32.7 g 20.7 g 2.9 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、えのきたけ、玉葱、グリーンピース、りんごジュース	769 kcal 32.0 g 16.5 g 3.0 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、ほうき菜、キャベツ、にんじん、ホールコーン	744 kcal 33.8 g 19.2 g 2.2 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、とうがんとん、えのきたけ、ほうれんそう、もやし、きゅうり、キャベツ	729 kcal 27.5 g 25.9 g 3.0 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、イッパケマヨネーズ	玉葱、キャベツ、だいこん、にんじん、だけのこ、生姜、こまつな、赤ピーマン、黄ピーマン、えのきたけ	800 kcal 33.0 g 32.2 g 2.7 g
11 土	牛乳 コロコロ魚かつ丼 キャベツのみそ汁 フルーツ白玉	牛乳、油揚げ、たまご、かつお	精白米、上白糖、でんぷん、薄力粉、パン粉、揚げ油、白玉粉	玉葱、にんじん、キャベツ、もやし、パイン缶、黄桃缶	913 kcal 41.0 g 24.8 g 3.0 g
14 火	牛乳 スバゲッティミートソース アヒアッコ（30光7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	718 kcal 33.2 g 21.1 g 3.2 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ス	牛乳、モウカサメ、削り節、調理用牛乳、粉寒天	精白米、イッパケマヨネーズ、油、パン粉、じゃがいも、白ごま、上白糖	玉葱、ほうき菜、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	765 kcal 31.5 g 26.0 g 2.5 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。

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
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、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	735 kcal 27.3 g 23.1 g 2.9 g
17 金	牛乳 豆力レーザース 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、ひよこまめ、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	851 kcal 29.6 g 26.2 g 2.4 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 ピーナッツ

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)
エネルギー	778	kcal
たんぱく質	32.2	g
脂質	24.7	g
食塩相当量	2.8	g