

都立永福学園月間予定献立表（就業技術科）9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 火	牛乳 ボークライス マカロニスープ フルーツサラダ	牛乳,豚肉	精白米,油,薄力粉,マカロニ,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,もやし,はくさい,キャベツ,きゅうり,りんご,黄桃缶,レーズン	780 kcal 27.5 g 24.1 g 2.8 g	16 水	牛乳 カレーライス チーズサラダ カルピスゼリー和え	牛乳,豚肉,チーズ,カルピス,粉寒天	精白米,油,じゃがいも,薄力粉,上白糖	生姜,にんにく,玉葱,にんじん,キャベツ,きゅうり,赤ピーマン,レーズン,りんご	829 kcal 25.8 g 26.2 g 2.8 g
2 水	牛乳 和風ピラフ 野菜スープ じゃがいものごまドレッシング ココアクリーム和え	牛乳,削り節,ベーコン,鶏肉,生クリーム,調理用牛乳	精白米,有塩バター,油,じゃがいも,練りごま,上白糖,煎りごま	玉葱,ホールコーン,こまつな,はくさい,もやし,にんじん,きゅうり,赤ピーマン,生姜,パイン缶,黄桃缶	756 kcal 27.3 g 22.8 g 2.8 g	17 木	牛乳 鶏ごぼうごはん さつま汁 塩昆布和え 杏仁豆腐	牛乳,鶏肉,たまご,木綿豆腐,塩昆布,粉寒天	精白米,油,上白糖,さつまいも,こんにゃく,ごま油	ごぼう,生姜,にんじん,だいこん,ねぎ,キャベツ,こまつな,大豆もやし,パイン缶,黄桃缶	785 kcal 29.3 g 21.4 g 3.0 g
3 木	牛乳 ご飯 具だくさんみそ汁 揚げだし豆腐しょうがそばろあん ごまおかか和え	牛乳,木綿豆腐,鶏ひき肉,削り節	精白米,じゃがいも,薄力粉,でんぶん,揚げ油,油,ごま,上白糖	だいこん,もやし,えのきたけ,生姜,玉葱,キャベツ,大豆もやし,にんじん	780 kcal 31.9 g 27.2 g 2.2 g	18 金	牛乳 ご飯 野菜スープ 揚げ魚のラタトゥイユソース レモンしょうゆ和え	牛乳,すけとうだら,削り節	精白米,じゃがいも,でんぶん,薄力粉,揚げ油,オリーブ油,上白糖	玉葱,はくさい,にんにく,ホールトマト,なす,黄ピーマン,きゅうり,にんじん,キャベツ,こまつな,エリンギ,レモン	716 kcal 31.2 g 22.2 g 2.3 g
4 金	牛乳 ご飯 けんちん汁 大きな鶏肉のから揚げ きのこ和え りんごゼリー	牛乳,木綿豆腐,油揚げ,鶏肉,削り節,粉寒天	精白米,じゃがいも,でんぶん,薄力粉,揚げ油,上白糖	にんじん,ごぼう,だいこん,ねぎ,にんにく,生姜,キャベツ,もやし,えのきたけ,しめじ,りんごジュース	903 kcal 41.8 g 29.1 g 2.4 g	24 木	牛乳 ご飯 具だくさんみそ汁 カラフルハンバーグおろしソース 梅おかか和え	牛乳,豚挽肉,木綿豆腐,たまご,調理用牛乳,削り節	精白米,じゃがいも,油,パン粉	もやし,えのきたけ,玉葱,さやいんげん,にんじん,ホールコーン,だいこん,キャベツ,こまつな,梅干し	728 kcal 32.5 g 21.3 g 2.6 g
7 月	牛乳 ご飯 野菜スープ キッシュ風玉子焼き ヨーグルト和え	牛乳,たまご,生クリーム,ピザ用チーズ,鶏ひき肉,ボンレスハム,まぐろ缶詰,ヨーグルト	精白米,じゃがいも,上白糖,有塩バター	玉葱,もやし,キャベツ,にんじん,えだまめ,なし,パイン缶	787 kcal 35.1 g 29.1 g 2.3 g	28 月	牛乳 中華丼 お好み焼き風玉子焼き 黒蜜きな粉	牛乳,豚肉,たまご,生クリーム,あおのり,削り節,粉寒天,きな粉	精白米,油,でんぶん,ごま油,上白糖,三温糖,黒砂糖	生姜,にんにく,玉葱,にんじん,はくさい,だけのこ,グリーンピース,キャベツ,黄桃缶,りんご	804 kcal 32.4 g 27.4 g 2.7 g
8 火	牛乳 チキンライス 野菜スープ マセドアンサラダ	牛乳,鶏肉,たまご	精白米,有塩バター,油,上白糖,じゃがいも,オリーブ油	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,とうもろこし,赤ピーマン,黄ピーマン,クリームコーン	739 kcal 29.2 g 22.8 g 2.7 g	29 火	牛乳 パンキンパン 肉団子とひよこ豆のシチュー 玉子とトマトの和風ドレッシング フルーツゼリー	牛乳,調理用牛乳,ひよこまめ,鶏ひき肉,たまご,粉寒天	パンキンパン,油,じゃがいも,薄力粉,有塩バター,でんぶん,パン粉,上白糖,オリーブ油,ごま油	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,カラマツダリン	823 kcal 33.3 g 33.1 g 2.9 g
9 水	牛乳 ご飯 しょうが汁 肉豆腐 ひじきのごま和え	牛乳,豚肉,生揚げ	精白米,油,上白糖,でんぶん,煎りごま	にんじん,はくさい,えのきたけ,こまつな,生姜,玉葱,だけのこ,キャベツ,えだまめ	762 kcal 32.1 g 25.8 g 2.9 g	30 水	牛乳 こぎつねごはん(ツナ入り) 豚汁 なすと鶏肉のごまドレッシング フルーツカスタード	牛乳,まぐろ缶詰,油揚げ,豚肉,鶏肉,卵,調理用牛乳,生クリーム	精白米,三温糖,油,じゃがいも,揚げ油,練りごま,上白糖,薄力粉	にんじん,ごぼう,だいこん,なす,赤ピーマン,黄ピーマン,きゅうり,生姜,りんご缶,黄桃缶	850 kcal 32.0 g 34.0 g 2.8 g
10 木	牛乳 洋風茶飯 スープ 揚げ魚のラビゴットソース フルーツ和え	牛乳,しいら	精白米,有塩バター,じゃがいも,でんぶん,薄力粉,揚げ油,オリーブ油,油,上白糖	玉葱,もやし,だいこん,えだまめ,ホールコーン,クリームコーン,きゅうり,トマト,りんご,パイン缶	779 kcal 31.2 g 24.2 g 2.5 g	「生活リズム」乱れていませんか? 休み明けは、朝なかなか起きられなかったり、体がだるかったり、勉強に集中できなかったり、なんとなく元気が出ないことがあります。休み中の夜ふかしや不規則な食事などによって、生活リズムが乱れたことが関係しているかもしれません。そろそろ夏の疲れも出てくる時期です。残暑に負けず、元気に過ごすために「早寝・早起き・朝ごはん」で生活リズムを整えましょう。					
11 金	牛乳 けんちんうどん 大学いも ひじきチーズサラダ	牛乳,豚肉,油揚げ,干ひじき,プロセスチーズ	うどん,上白糖,さつまいも,揚げ油,黒煎りごま,三温糖,水あめ,煎りごま,油,ごま油	玉葱,生姜,こまつな,もやし,にんじん,きゅうり,ホールコーン,えだまめ	801 kcal 28.1 g 28.3 g 3.4 g						
14 月	牛乳 ご飯 沢煮焼 鰻の松風焼き のり和え フルーツ和え	牛乳,まあじ,鶏ひき肉,木綿豆腐,調理用牛乳,たまご,のり	精白米,さといも,パン粉,上白糖,油,煎りごま	ごぼう,にんじん,だいこん,干し椎茸,ねぎ,玉葱,こまつな,キャベツ,日本なし,黄桃缶	745 kcal 32.6 g 21.1 g 2.4 g						
15 火	牛乳 車込み さつまいものオレンジ煮 ゆかり和え	牛乳,鶏肉,油揚げ	精白米,焼きふ(車ふ),上白糖,でんぶん,さつまいも	玉葱,にんじん,こまつな,カブジュレ,レーズン,キャベツ,大豆もやし	777 kcal 30.3 g 15.7 g 2.6 g						

9月	平均	(18 回)
エネルギー	786	kcal
たんぱく質	31.3	g
脂質	25.3	g
食塩相当量	2.7	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。