

# 都立永福学園月間予定献立表（就業技術科）１０月

| 日   | 献立名                                                    | 赤の仲間<br>血や肉になる                     | 黄の仲間<br>熱や力の元になる                          | 緑の仲間<br>体の調子を整える                                                      | 1杯分<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩相当量           | 日   | 献立名                                              | 赤の仲間<br>血や肉になる                        | 黄の仲間<br>熱や力の元になる                     | 緑の仲間<br>体の調子を整える                                      | 1杯分<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩相当量           |
|-----|--------------------------------------------------------|------------------------------------|-------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|-----|--------------------------------------------------|---------------------------------------|--------------------------------------|-------------------------------------------------------|---------------------------------------|
| 5月  | 牛乳<br>ご飯<br>沢煮碗<br>揚げだし豆腐カラフル肉みそ<br>あん<br>フルーツ和え（梨・黄桃） | 牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉                       | 精白米、さといも、薄力粉、でんぷん、揚げ油、油、三温糖               | ごぼう、にんじん、だいこん、干し椎茸、ねぎ、生姜、にんにく、玉葱、グリーンピース、ホールコーン、日本なし、黄桃缶              | 780 kcal<br>28.0 g<br>24.3 g<br>1.6 g | 21水 | 牛乳<br>ハム入りラーメン<br>フライドベジタブル<br>キャベツとりんこのサラダ      | 牛乳、ハム、あおのり                            | 蒸し中華めん、油、油、ラード、ごま油、小麦粉、じゃがいも、揚げ油、上白糖 | 生姜、にんにく、玉葱、もやし、にんじん、ごぼう、キャベツ、りんご、レーズン、赤ピーマン           | 715 kcal<br>24.6 g<br>32.2 g<br>4.0 g |
| 6火  | 牛乳<br>あんかけチャーハン<br>野菜の甘酢和え<br>牛乳ゼリー・黄桃ソース              | 牛乳、焼き豚、なると、豚肉、たまご、調理用牛乳、粉寒天        | 精白米、ごま油、油、でんぷん、上白糖                        | ねぎ、グリーンピース、生姜、にんにく、にんじん、玉葱、はくさい、だけのこと、干し椎茸、赤ピーマン、黄ピーマン、キャベツ、黄桃缶       | 761 kcal<br>29.1 g<br>24.0 g<br>2.9 g | 22木 | 牛乳<br>ご飯<br>レンズ豆と野菜のスープ<br>鰯のカレーしょうゆ焼き<br>白和え    | 牛乳、レンズまめ、さば、木綿豆腐、干ひじき                 | 精白米、じゃがいも、上白糖、練りごま                   | 玉葱、はくさい、ほうれんそう、にんじん                                   | 751 kcal<br>30.7 g<br>30.8 g<br>2.2 g |
| 7水  | 牛乳<br>ご飯<br>秋なすのみそ汁<br>豆腐入りお魚ハンバーグきのこソース<br>粉ふき芋       | 牛乳、油揚げ、豚肉、まいわし、木綿豆腐、たまご、調理用牛乳、あおのり | 精白米、パン粉、油、上白糖、でんぷん、じゃがいも                  | なす、もやし、はくさい、こまつな、キャベツ、玉葱、えのきたけ、まいわけ、生姜                                | 730 kcal<br>33.2 g<br>21.7 g<br>2.6 g | 23金 | 牛乳<br>秋のそぼろちらし寿司<br>さといも汁<br>こま和え<br>お月見水ようかん    | 牛乳、鶏ひき肉、油揚げ、あずき、粉寒天                   | 精白米、むき栗、上白糖、油、さといも、でんぷん、白ごま、三温糖      | 干し椎茸、しめじ、にんじん、はくさい、生姜、こまつな、キャベツ、あんず                   | 825 kcal<br>26.3 g<br>19.3 g<br>2.7 g |
| 8木  | 牛乳<br>鮭菜めし<br>のっぺい汁<br>栗とベーコンのサラダ                      | 牛乳、さけ、たまご、ベーコン                     | 精白米、油、上白糖、さといも、でんぷん、オリーブ油、むき栗、揚げ油、練りごま    | こまつな、だいこん、玉葱、干し椎茸、えのきたけ、ねぎ、きゅうり、カリフラワー、にんじん、トマト、にんにく、きゅうりピクルス、生姜      | 733 kcal<br>32.3 g<br>24.6 g<br>3.0 g | 26月 | 牛乳<br>もやしチャーハン<br>中華風コンスープ<br>ユーリンチー（中国）         | 牛乳、豚肉、ハム、たまご、鶏肉                       | 精白米、じゃがいも、パン粉、なたね油、上白糖、白ごま           | ねぎ、にんじん、青ピーマン、もやし、玉葱、ホールコーン、クリームコーン、ほうれんそう、にんにく、生姜    | 827 kcal<br>42.4 g<br>24.1 g<br>3.0 g |
| 9金  | 牛乳<br>ご飯<br>野菜スープ<br>ポテト焼き<br>カレードレッシングサラダ<br>キャロットゼリー | 牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、木綿豆腐、調理用牛乳、たまご、粉寒天    | 精白米、じゃがいも、パン粉、上白糖、油、はちみつ                  | 玉葱、はくさい、もやし、にんじん、キャベツ、黄ピーマン、赤ピーマン、にんじんジュース、レモン                        | 785 kcal<br>31.3 g<br>25.3 g<br>2.3 g | 27火 | 牛乳<br>ご飯<br>じゃがいものみそ汁<br>フーカデンハンバーグ<br>ひじきのごま和え  | 牛乳、豚ひき肉、調理用牛乳、うずら卵                    | 精白米、じゃがいも、パン粉、油、上白糖、白ごま              | 玉葱、キャベツ、もやし、にんじん、こまつな                                 | 763 kcal<br>31.8 g<br>24.7 g<br>2.9 g |
| 13火 | 牛乳<br>ミルクパン<br>秋のシチュー<br>タルタルサラダ                       | 牛乳、鶏肉、調理用牛乳、さけ、たまご                 | ミルクパン、油、じゃがいも、薄力粉、有塩バター、マヨネーズ             | にんにく、にんじん、玉葱、カリフラワー、ほうれんそう、エリンギ、きゅうり、ホールコーン、キャベツ、トマト、レモン、パセリ、きゅうりピクルス | 742 kcal<br>34.2 g<br>33.8 g<br>3.2 g | 28水 | 牛乳<br>豚玉丼<br>さつま汁<br>カルビスゼリー和え                   | 牛乳、豚肉、油揚げ、たまご、木綿豆腐、カルビス、粉寒天           | 精白米、焼きふ（車ふ）、上白糖、でんぷん、さつまいも、こんにゃく     | 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 | 901 kcal<br>36.9 g<br>27.3 g<br>3.0 g |
| 14水 | 牛乳<br>二色丼<br>みそ汁<br>フルーツ和え（りんご・パイナップル）                 | 牛乳、豚ひき肉、たまご、油揚げ、木綿豆腐               | 精白米、油、三温糖、でんぷん、上白糖                        | 生姜、にんにく、玉葱、にんじん、だけのこと、グリーンピース、こまつな、ねぎ、りんご、パイン缶                        | 833 kcal<br>35.6 g<br>28.2 g<br>2.5 g | 29木 | 牛乳<br>ご飯<br>ベーコンといんげん豆のスープ<br>鮭ときこの黄金焼き<br>塩昆布和え | 牛乳、ベーコン、いんげんまめ、生鮭、たまご、塩昆布             | 精白米、じゃがいも、油、マヨネーズ、ごま油                | 玉葱、キャベツ、にんじん、えのきたけ、ぼんしめじ、ひらたけ、こまつな、大豆もやし              | 739 kcal<br>37.6 g<br>24.5 g<br>2.6 g |
| 15木 | 牛乳<br>ツナとベーコンのケチャップ<br>ライス<br>ガーリックスープ<br>Катテージチーズサラダ | 牛乳、ベーコン、鶏肉、まぐろ缶詰、調理用牛乳             | 精白米、有塩バター、油、じゃがいも、でんぷん、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、万能ねぎ、キャベツ、きゅうり、ホールコーン                     | 745 kcal<br>26.3 g<br>24.1 g<br>2.7 g | 30金 | 牛乳<br>黒砂糖パン<br>マカロニのクリーム煮<br>ポテトサラダ<br>みかんゼリー    | 牛乳、鶏肉、調理用牛乳、寒天                        | 黒砂糖パン、油、薄力粉、バター、マカロニ、じゃがいも、マヨネーズ、上白糖 | にんにく、にんじん、黄ピーマン、玉葱、グリーンピース、きゅうり、みかん缶、みかんジュース          | 815 kcal<br>28.2 g<br>29.8 g<br>2.6 g |
| 16金 | 牛乳<br>ご飯<br>家常豆腐<br>魚とコーンの揚げ煮<br>フルーツ黒蜜寒天              | 牛乳、豚肉、生揚げ、モウカサメ、粉寒天                | 精白米、油、上白糖、でんぷん、ごま油、でんぷん、揚げ油、じゃがいも、三温糖、黒砂糖 | にんじん、だけのこと、干し椎茸、キャベツ、青ピーマン、ねぎ、生姜、ホールコーン、パイン缶、黄桃缶                      | 889 kcal<br>34.9 g<br>31.2 g<br>2.7 g | 31土 | 牛乳<br>タコライス<br>もずく入りみそ汁<br>かぼちゃプリン               | 牛乳、豚ひき肉、大豆、チーズ、木綿豆腐、油揚げ、もずく、たまご、生クリーム | 精白米、油、上白糖                            | にんにく、生姜、にんじん、玉葱、セロリ、キャベツ、赤ピーマン、えのきたけ、かぼちゃペースト         | 846 kcal<br>34.1 g<br>28.9 g<br>2.9 g |
| 19月 | 牛乳<br>豚肉のうま煮丼<br>大根のみそ汁<br>いもようかん                      | 牛乳、豚肉、油揚げ、寒天                       | 精白米、油、焼きふ、三温糖、さつまいも、上白糖                   | 生姜、ごぼう、玉葱、にんじん、だけのこと、はくさい、グリーンピース、だいこん、えのきたけ                          | 774 kcal<br>29.2 g<br>19.6 g<br>2.4 g |     |                                                  |                                       |                                      |                                                       |                                       |
| 20火 | 牛乳<br>ご飯<br>ごまけんちん汁<br>豆チカツ<br>のり和え                    | 牛乳、豚ひき肉、大豆、たまご、調理用牛乳、のり            | 精白米、じゃがいも、練りごま、油、パン粉、薄力粉、揚げ油、上白糖          | ごぼう、だいこん、にんじん、玉葱、こまつな、キャベツ                                            | 819 kcal<br>32.6 g<br>29.8 g<br>2.3 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。

| 10月 平均 |      | （ 20 回 ） |  |
|--------|------|----------|--|
| エネルギー  | 789  | kcal     |  |
| たんぱく質  | 32.0 | g        |  |
| 脂質     | 26.4 | g        |  |
| 食塩相当量  | 2.7  | g        |  |