

# 都立永福学園月間予定献立表（就業技術科） 11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献立<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献立<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩相当量           |
|-----|------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|----------------------------------------|------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|-----|----------------------------------------------------|-------------------------------|----------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|---------------------------------------|
| 2月  | 牛乳<br>パセリバターライス<br>スープ煮<br>チーズサラダ                                | 牛乳、鶏肉、ウィンナー、チーズ                      | 精白米、有塩バター、じゃがいも、油、上白糖                  | にんにく、玉葱、にんじん、だいこん、カリフラワー、キャベツ、きゅうり、赤ピーマン、レーズン                    | 731 kcal<br>24.0 g<br>26.8 g<br>2.9 g | 19木 | 牛乳<br>ご飯<br>中華風みそ汁<br>フィッシュ南蛮<br>黒ごま和え             | 牛乳、豚挽肉、モウカサメ、たまご              | 精白米、油、ごま油、薄力粉、揚げ油、三温糖、でんぷん、マヨネーズ、ごま、上白糖      | 生姜、にんにく、にんじん、玉葱、もやし、きゅうり、ピクルス、パセリ、はくさい、キャベツ               | 835 kcal<br>34.5 g<br>34.9 g<br>2.8 g |
| 4水  | 牛乳<br>ひじきと大豆のまぜごはん<br>塩ちゃんこ汁<br>玉子と野菜のさっぱり和え<br>コーヒー牛乳ゼリー        | 牛乳、油揚げ、干ひじき、大豆、鶏肉、たまご、粉寒天            | 精白米、油、三温糖、オリーブ油、上白糖                    | にんじん、もやし、はくさい、だいこん、ねぎ、キャベツ、きゅうり、赤ピーマン                            | 809 kcal<br>33.2 g<br>29.8 g<br>2.8 g | 20金 | 牛乳<br>ソフトフランスパン<br>肉団子とひよこ豆のシチュー<br>ハインサラダ         | 牛乳、調理用牛乳、ひよこまめ、鶏ひき肉           | ソフトフランス、油、じゃがいも、薄力粉、有塩バター、でんぷん、パン粉、オリーブ油、上白糖 | にんにく、にんじん、玉葱、グリーンピース、キャベツ、きゅうり、トマト、ハイン缶、レーズン              | 724 kcal<br>29.3 g<br>30.1 g<br>2.8 g |
| 5木  | 牛乳<br>にら豆腐丼<br>具だくさんみそ汁<br>杏に豆腐                                  | 牛乳、豚肉、木綿豆腐、粉寒天                       | 精白米、油、でんぷん、じゃがいも、上白糖                   | 生姜、玉葱、にんじん、もやし、にら、干し椎茸、キャベツ、はくさい、ハイン缶、黄桃缶                        | 742 kcal<br>32.3 g<br>20.1 g<br>2.9 g | 24火 | 牛乳<br>ご飯<br>うま煮<br>サウビカンサラダ<br>豆乳ゼリーレモン蜜ソース        | 牛乳、豚肉、いか、なると、さつま揚げ、たまご、豆乳、粉寒天 | 精白米、油、ごま油、でんぷん、オリーブ油、上白糖、じゃがいも、揚げ油           | 生姜、にんにく、にんじん、玉葱、はくさい、ただのこ、こまつな、キャベツ、きゅうり、ホールコーン、赤ピーマン、レモン | 796 kcal<br>30.7 g<br>25.6 g<br>2.0 g |
| 6金  | 牛乳<br>ご飯<br>野菜のかきたまスープ<br>シャキシャキみそつくね<br>ゆかり和え<br>オレンジゼリークリームソース | 牛乳、たまご、豚肉、鶏ひき肉、木綿豆腐、粉寒天、生クリーム、調理用牛乳  | 精白米、でんぷん、じゃがいも、三温糖、パン粉、上白糖             | 玉葱、はくさい、だいこん、れんこん、キャベツ、にんじん、大豆もやし、カリジューズ                         | 774 kcal<br>31.6 g<br>22.9 g<br>2.4 g | 25水 | 牛乳<br>ご飯<br>豚汁<br>魚のフライきのこソース<br>塩昆布和え             | 牛乳、豚肉、すけとうだら、たまご、塩昆布          | 精白米、油、じゃがいも、薄力粉、パン粉、揚げ油、油、上白糖、ごま油            | ごぼう、にんじん、だいこん、にんにく、玉葱、エリンギ、マッシュルーム、キャベツ、こまつな、大豆もやし        | 750 kcal<br>34.0 g<br>22.8 g<br>2.4 g |
| 9月  | 牛乳<br>ご飯<br>沢煮焼<br>メンチカツチリソース<br>ごま和え                            | 牛乳、豚挽肉、たまご                           | 精白米、さといも、油、パン粉、薄力粉、揚げ油、三温糖、でんぷん、ごま、上白糖 | ごぼう、にんじん、だいこん、干し椎茸、玉葱、生姜、にんにく、ねぎ、キャベツ、大豆もやし                      | 812 kcal<br>30.2 g<br>29.1 g<br>2.4 g | 26木 | 牛乳<br>ご飯<br>ミートボールカレーライス<br>和風ドレッシングサラダ<br>抹茶ゼリー和え | 牛乳、鶏ひき肉、粉寒天                   | 精白米、油、じゃがいも、薄力粉、パン粉、でんぷん、オリーブ油、上白糖、ごま油       | 生姜、にんにく、玉葱、にんじん、キャベツ、きゅうり、ヤングコーン缶、トマト、ハイン缶、黄桃缶            | 805 kcal<br>24.8 g<br>24.0 g<br>2.9 g |
| 10火 | 牛乳<br>ご飯<br>きのこ汁<br>玉子焼き肉みそあん<br>カルピスゼリー黄桃ソース                    | 牛乳、木綿豆腐、たまご、生クリーム、調理用牛乳、豚挽肉、カルピス、粉寒天 | 精白米、じゃがいも、上白糖、油、でんぷん                   | ごぼう、だいこん、ぶなしめじ、ひらたけ、生姜、玉葱、にんじん、黄桃缶                               | 759 kcal<br>30.4 g<br>24.1 g<br>2.4 g | 27金 | 牛乳<br>肉豆腐丼<br>大豆もやしの中華サラダ<br>カルピスヨーグルト和え           | 牛乳、豚肉、生揚げ、まぐろ缶、ヨーグルト、カルピス     | 精白米、油、焼きふ、上白糖、でんぷん、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     | 875 kcal<br>34.6 g<br>30.2 g<br>2.3 g |
| 11水 | 牛乳<br>かつおめし<br>具だくさんみそ汁<br>タルタルサラダ                               | 牛乳、かつお、たまご                           | 精白米、油、でんぷん、揚げ油、上白糖、じゃがいも、マヨネーズ         | 生姜、にんじん、だいこん、もやし、えのきだけ、きゅうり、ヤングコーン缶、キャベツ、トマト、レモン、玉葱、パセリ、きゅうりピクルス | 735 kcal<br>29.0 g<br>22.6 g<br>3.0 g | 30月 | 牛乳<br>きつねうどん<br>ボテサウ春巻き<br>野菜の甘酢和え                 | 牛乳、豚肉、油揚げ                     | うどん、上白糖、じゃがいも、マヨネーズ、春巻きの皮、揚げ油、薄力粉            | 玉葱、生姜、こまつな、にんじん、きゅうり、もやし、キャベツ                             | 783 kcal<br>29.8 g<br>31.1 g<br>3.9 g |
| 12木 | 牛乳<br>洋風茶飯<br>ボークビーンズシチュー<br>スタミナサラダ                             | 牛乳、豚肉、大豆、ひよこまめ、鶏ひき肉、たまご              | 精白米、有塩バター、油、じゃがいも、薄力粉、オリーブ油、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、ヤングコーン、トマト、クリームコーン        | 848 kcal<br>29.4 g<br>29.7 g<br>3.0 g |     |                                                    |                               |                                              |                                                           |                                       |
| 13金 | 牛乳<br>ご飯<br>こしね汁<br>揚げ魚のレモンおろし酢<br>ごま和え                          | 牛乳、モウカサメ                             | 精白米、じゃがいも、こんにゃく、でんぷん、揚げ油、上白糖、ごま        | 干し椎茸、玉葱、ねぎ、にんにく、だいこん、レモン、こまつな、キャベツ、にんじん                          | 732 kcal<br>28.5 g<br>24.3 g<br>2.4 g |     |                                                    |                               |                                              |                                                           |                                       |
| 17火 | 牛乳<br>ご飯<br>麻婆豆腐<br>レモンしょうゆ和え<br>ヨーグルト和え                         | 牛乳、豚挽肉、木綿豆腐、かつお削り節、ヨーグルト             | 精白米、油、でんぷん、ごま油、上白糖                     | 生姜、にんにく、ねぎ、玉葱、にんじん、ただのこ、干し椎茸、にら、きゅうり、キャベツ、こまつな、エリンギ、レモン、ハイン缶、黄桃缶 | 727 kcal<br>30.8 g<br>21.1 g<br>2.3 g |     |                                                    |                               |                                              |                                                           |                                       |
| 18水 | 牛乳<br>カレーそばろちらし寿司<br>みそ汁<br>肉じゃが<br>グレープゼリー                      | 牛乳、鶏ひき肉、豚、粉寒天                        | 精白米、上白糖、油、じゃがいも                        | ごぼう、にんじん、干し椎茸、ぶなしめじ、キャベツ、もやし、玉葱、こまつな、グリーンピース、ぶどうジュース             | 771 kcal<br>27.7 g<br>17.1 g<br>2.8 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。

| 11月 平均 |      | ( 18 回 ) |  |
|--------|------|----------|--|
| エネルギー  | 778  | kcal     |  |
| たんぱく質  | 30.3 | g        |  |
| 脂質     | 25.9 | g        |  |
| 食塩相当量  | 2.7  | g        |  |