

2024



# 9月 予定献立表

足立区立第十四中学校

校長 塚原 洋

栄養教諭 庄司 梓

日	主食	牛乳	おかず	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		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	
						にんにく、しょうが、玉葱、マッシュルーム、セロリー、みかん缶、パイン缶、黄桃缶	にんにく、しょうが、玉葱、マッシュルーム、セロリー、もやし、キャベツ、だいこん、ごぼう、干し椎茸		
2月	チキンカレーライス	○	たまごとわかめのスープ フルーツパンチ	鶏肉、木綿豆腐、たまご	◎学乳、わかめ 米、米粒麦、じゃがいも、はちみつ、小麦粉、でんぷん、砂糖	油	にんじん、タカノツメ、こまつな	にんにく、しょうが、玉葱、マッシュルーム、セロリー、みかん缶、パイン缶、黄桃缶	861 kcal 30.0 g 23.9 g 2.2 g
3火	麦ごはん	○	魚のねぎみそ焼き 油揚げ入りお浸し けんちん汁	さば、赤みそ、油揚げ、花かつお、生揚げ	◎学乳 米、米粒麦、こんにゃく	ごま油	にんじん、こまつな	しょうが、長ねぎ、もやし、キャベツ、だいこん、ごぼう、干し椎茸	724 kcal 33.8 g 26.9 g 2.2 g
4水	黒ゴマ揚げパン	○	スープ煮 ツナともやしのサラダ	豚肉、ベーコン、うずら卵水煮、ツナオイル漬	◎学乳、わかめ コッペパン、砂糖、じゃがいも	★黒すりごま、油	にんじん	にんにく、しょうが、玉葱、キャベツ、かぶ、セロリー、もやし、きゅうり	775 kcal 30.5 g 40.0 g 2.9 g
5木	わかめごはん	○	鶏の南蛮焼き のりたま和え みそ汁	鶏肉、たまご、木綿豆腐、白みそ、赤みそ	◎学乳、もみのり、わかめ 米、砂糖、でんぷん、じゃがいも	★白いりごま、★黒いりごま、油、ごま油	こまつな、にんじん	しょうが、ねぎ、もやし、キャベツ、だいこん、えのきたけ	758 kcal 32.3 g 25.3 g 2.7 g
6金	冷やし中華	○	小魚の唐揚げ 大根とわかめのサラダ	豚小間、うずら卵水煮、こまい	◎学乳、わかめ 生中華めん、砂糖、小麦粉、でんぷん、米粉	ごま油、油	にんじん	しょうが、もやし、きゅうり、にんにく、キャベツ、だいこん、玉葱	758 kcal 32.5 g 23.8 g 2.8 g
9月	ごはん <b>重陽の節句</b>	○	魚の竜田揚げ 菊花のおひたし みそ汁	もうかさめ、木綿豆腐、白みそ、赤みそ	◎学乳 米、小麦粉、でんぷん、米粉、じゃがいも	揚げ油	こまつな、にんじん	しょうが、もやし、きくの花、だいこん、玉葱	729 kcal 29.9 g 23.9 g 2.3 g
10火	豚キムチ丼	○	トックスープ ミルゲリー（もも）	豚肉、鶏肉	◎学乳、◎調理用牛乳（学乳）、パールアガー 米、押麦、砂糖、トック	ごま油、★白いりごま	にんじん、にら、こまつな	にんにく、玉葱、ぶなしめじ、ねぎ、はくさいキムチ、もやし、干し椎茸、黄桃缶	825 kcal 30.2 g 21.8 g 3.1 g
11水	黒砂糖パン	○	ポテトのミートグラタン ABCマカロニスープ 果物（なし）	豚肉、豚レバー、大豆、ベーコン	◎学乳、◎ピザチーズ ◎黒砂糖パン、じゃがいも、小麦粉、マカロニ	油	にんじん、トマト缶詰	玉葱、ぶなしめじ、にんにく、キャベツ、なし	747 kcal 32.5 g 26.5 g 3.3 g
17火	さつまいもご飯 <b>十五夜献立</b>	○	魚の西京焼き 茎わかめのきんぴら かぼちゃ団子汁	さわら、白みそ、豚肉、鶏肉	◎学乳、くきわかめ 米、もち米、さつまいも、糸こんにゃく、砂糖、上新粉、白玉粉	ごま油	にんじん、かぼちゃ	ごぼう、だいこん、干し椎茸、ねぎ	757 kcal 35.3 g 20.9 g 3.1 g
18水	フレンチトースト	○	ポークンチュー 豆腐のサラダ	たまご、豚肉、木綿豆腐	◎学乳、◎調理用牛乳（学乳） 食パン、砂糖、じゃがいも、小麦粉	油	にんじん、トマト缶詰、こまつな	にんにく、しょうが、玉葱、ぶなしめじ、グリーンピース、キャベツ、ホールコーン、も	750 kcal 32.3 g 31.9 g 2.7 g
19木	麦ごはん	○	厚揚げと豚肉のカレー炒め レバポテビーンズ <b>野菜の日</b>	豚小間、板なしかまぼこ、生揚げ、豚肝臓、大豆	◎学乳 米、米粒麦、でんぷん、じゃがいも、砂糖	油	ピーマン、にんじん	玉葱、しょうが	871 kcal 39.1 g 29.9 g 2.3 g
20金	ツナ入りペペロンチーノ	○	豆腐野菜スープ チョコバナナケーキ	ツナオイル漬、ベーコン、木綿豆腐、たまご	◎学乳、◎調理用牛乳（学乳） スパゲッティ、小麦粉、砂糖、◎チョコチップ	油、オリーブ油、◎バター	にんじん、こまつな、タカノツメ	ぶなしめじ、玉葱、にんにく（りん茎）、キャベツ、もやし、えのきたけ、★バナナ	762 kcal 29.5 g 28.3 g 3.0 g
24火	わかめごはん	○	お好み焼き風卵焼き ごま和え みそ汁	木綿豆腐、鶏肉、たまご、油揚げ、白みそ、赤みそ	◎学乳、炊きこみわかめ、あおのり、カットわかめ 米、米粒麦、砂糖、はちみつ、じゃがいも	★白いりごま、油、★白すりごま	にんじん、こまつな	キャベツ、干し椎茸、もやし、だいこん、玉葱	746 kcal 32.0 g 25.2 g 2.9 g
25水	セルフパインミー	○	鶏の甘辛炒め 甘酢和え フォースープ	鶏こま切れ モモ（皮付き）、若鶏ひき肉	◎学乳 ◎ソフトパン、砂糖、フォー ごま油、油	にんじん、こまつな	玉葱、もやし、にんにく、だいこん、きゅうり、しょうが、長ねぎ	677 kcal 34.2 g 29.7 g 3.8 g	
26木	えびクリームライス	○	ミネストローネ 果物（りんご）	鶏肉、ベーコン、★冷凍むきえび、大豆	◎学乳、◎調理用牛乳（学乳）、◎粉チーズ 米、小麦粉 ◎バター、油	にんじん、パセリ、こまつな、トマト缶詰	玉葱、エリンギ、セロリー、にんにく、りんご	845 kcal 36.3 g 26.7 g 2.8 g	
27金	麦ごはん	○	そばろふりかけ 焼きししゃも 野菜の磯辺和え かきたま汁	豚肉、赤みそ、木綿豆腐、たまご	◎学乳、★ししゃも、刻みのり 米、米粒麦、砂糖、でんぷん	油、★白いりごま	こまつな、にんじん	だいこん、もやし、キャベツ、えのきたけ、長ねぎ	723 kcal 31.8 g 22.4 g 2.7 g
30月	ツナマヨサンド	○	給食のお兄さんの野菜チャウダー カリカリポテトサラダ	ツナ水煮、ベーコン、ひよこまめ	◎学乳、◎フレッシュヨーグルト、◎ピザチーズ、◎生クリーム、◎調理用牛乳 ◎塩パン、小麦粉、じゃがいも、砂糖 マヨネーズ、油、◎バター	パセリ、にんじん	玉葱、かぶ、ホールコーン、キャベツ、もやし、きゅうり	816 kcal 32.1 g 37.3 g 2.6 g	

\*食材の納入、学校行事などにより、献立を変更することがあります。

## 朝ごはん、毎日欠かさず食べてるかな？ 朝ごはんを食べよう！

朝ごはんは、午前中を過ごすための大切なエネルギーのもとで、休んでいた脳や、からだを目覚めさせる役割を持っています。1日の活動エネルギーを補給したり生活のリズムを整えたりと、からだのウォームアップ効果を十分に持っているのです。

朝ごはんをおいしく食べるためには？



今月の給食目標

生活リズムを整えよう

しっかり勉強して、運動するためには、食事、運動、睡眠などの日常生活を規則正しく行って、生活リズムを整えることが大切です。