

2024



5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
1 水	マーガリンパン	○	ビーンズコロッケ のりのりサラダ 五目春雨スープ	◎学乳、鶏肉、豚肉、いんげんまめ、刻みのり、木綿豆腐	◎マーガリンパン、油、じゃがいも、乾燥マッシュポテト、小麦粉、パン粉、砂糖、緑豆はるさめ	玉葱、にんじん、ほうれんそう、キャベツ、もやし、えのきたけ、長ねぎ、こまつな	783 kcal 27.2 g 30.6 g 3.0 g
2 木	中華おこわ 野菜の日	○	松風焼き 油揚げ入り野菜のお浸し みそ汁	◎学乳、豚肉、★冷凍むきえび、鶏肉、木綿豆腐、たまご、白みそ、油揚げ、わかめ、わかめ、赤みそ	米、もち米、ごま油、パン粉、三温糖、★白いりごま、じゃがいも	干し椎茸、にんじん、たけのこ、しょうが、長ねぎ、キャベツ、もやし、こまつな、だいこん、えのきたけ	823 kcal 41.1 g 31.1 g 3.2 g
7 火	麦ごはん	○	魚のねぎみそ焼き 切り干し大根の炒め煮 豚汁	◎学乳、さば、赤みそ、油揚げ、豚肉、白みそ	米、押麦、ごま油、砂糖、油、じゃがいも	長ねぎ、にんじん、切干しだいこん、干し椎茸、ごぼう、だいこん	806 kcal 35.7 g 27.8 g 2.4 g
8 水	ミートドック	○	スパイシーミックス 卵スープ	◎学乳、豚肉、豚レバー、鶏肉、大豆、◎ピザチーズ、ひよこまめ、たまご	◎パン、油、砂糖、小麦粉、じゃがいも、でんぷん	にんにく、玉葱、にんじん、キャベツ、こまつな	834 kcal 43.8 g 37.1 g 1.9 g
9 木	じゃご飯	○	筑前煮 かぼちゃのケーキ	◎学乳、ちりめん、鶏肉、うずら卵水煮、生揚げ、豆乳	米、もち米、★白いりごま、じゃがいも、こんにゃく、油、砂糖、米粉、小麦粉	しょうが、にんじん、たけのこ、ごぼう、干し椎茸、さやいんげん、かぼちゃ	862 kcal 33.0 g 28.2 g 2.2 g
10 金	キムチチャーハン	○	カリカリポテトサラダ ワンタンスープ	◎学乳、豚肉、たまご、鶏肉	米、米粒麦、油、ごま油、★白いりごま、じゃがいも、砂糖、ワンタンの皮	はくさいキムチ、長ねぎ、にら、キャベツ、もやし、きゅうり、にんじん、ホールコーン、チンゲンツァイ、干し椎茸、ねぎ	813 kcal 29.7 g 28.5 g 3.2 g
13 月	クリームソーススパゲティ	○	フレンチサラダ トマトスープ	◎学乳、★冷凍むきえび、鶏肉、◎調理用牛乳(学乳)、白いんげんピューレ、ベーコン	スパゲッティ、油、小麦粉、◎バター、砂糖、マカロニ(アルファベット)	玉葱、にんじん、ぶなしめじ、ホールコーン、にんにく、こまつな、もやし、キャベツ、きゅうり、しょうが、セロリー	761 kcal 36.4 g 25.6 g 2.6 g
14 火	麦ごはん	○	揚ジャガ芋と鶏肉の煮物 ごま和え	◎学乳、鶏肉、生揚げ	米、押麦、じゃがいも、油、こんにゃく、砂糖、でんぷん、★白すりごま	にんじん、玉葱、たけのこ、干し椎茸、しょうが、さやいんげん、キャベツ、こまつな、もやし	832 kcal 30.4 g 26.0 g 2.2 g
15 水	ミルクパン	○	スパニッシュオムレツ コールスローサラダ かぼちゃのクリーム煮	◎学乳、たまご、鶏肉、◎調理用牛乳(学乳)、調製豆乳、◎生クリーム(学乳)	◎ミルクパン、油、じゃがいも、砂糖、◎バター、小麦粉	玉葱、にんじん、ピーマン、キャベツ、きゅうり、もやし、かぼちゃ、ぶなしめじ	765 kcal 33.8 g 31.9 g 3.1 g
16 木	チキンカレーライス	○	たまごわかめのスープ 豆乳寒天	◎学乳、鶏肉、木綿豆腐、わかめ、たまご、粉寒天、調製豆乳	米、米粒麦、油、じゃがいも、はちみつ、小麦粉、でんぷん、砂糖	にんにく、しょうが、にんじん、玉葱、マッシュルーム、セロリー、タカノツメ、こまつな、みかん缶、パイン缶	834 kcal 30.8 g 25.5 g 2.3 g
17 金	わかめごはん	○	魚のフライ みそドレサラダ みそ汁	◎学乳、炊きこみわかめ、たら、たまご、白みそ、生揚げ、赤みそ	米、押麦、★白いりごま、小麦粉、パン粉、砂糖、じゃがいも、油	キャベツ、きゅうり、にんじん、だいこん、玉葱、えのきたけ、こまつな	828 kcal 34.6 g 23.2 g 2.5 g
20 月	フレンチトースト	○	ポークシチュー こんにゃくサラダ	◎学乳、◎調理用牛乳(学乳)、たまご、豚小間	◎食パン、◎バター、油、じゃがいも、砂糖、小麦粉、糸こんにゃく、ごま油	あんずジャム、にんにく、しょうが、玉葱、にんじん、マッシュルーム、トマト缶詰、トマトピューレ、グリーンピース、キャベツ、もやし、きゅうり	751 kcal 30.7 g 31.6 g 1.9 g
21 火	親子丼	○	豆腐のサラダ けんちん汁	◎学乳、鶏肉、なると、たまご、押し豆腐、木綿豆腐	米、押麦、砂糖、油、ごま油、こんにゃく	干し椎茸、にんじん、玉葱、こまつな、キャベツ、冷凍ホールコーン、もやし、だいこん、ごぼう、長ねぎ	774 kcal 33.2 g 21.5 g 3.0 g
22 水	チャンポン	○	ポテトサラダ フルーツヨーグルト	◎学乳、豚肉、板なしかまぼこ、★冷凍むきえび、★いか、調製豆乳、ツナ水煮、◎プレーンヨーグルト(学乳)	蒸し中華めん、油、砂糖、ごま油、じゃがいも	にんじん、玉葱、干し椎茸、たけのこ、にんにく、しょうが、キャベツ、もやし、長ねぎ、きゅうり、ホールコーンパイン缶、黄桃缶、みかん缶	740 kcal 33.7 g 20.3 g 3.0 g
23 木	麦ごはん	○	麻婆じゃが 中華コンスープ	◎学乳、豚肉、大豆、赤みそ、たまご、鶏肉、木綿豆腐	米、押麦、じゃがいも、油、砂糖、ごま油、でんぷん	にんにく、しょうが、にんじん、玉葱、干し椎茸、こまつな、クリームコーン、ホールコーン	857 kcal 28.4 g 28.6 g 2.8 g
24 金	小松菜とじゃご飯	○	豚肉の生姜焼き みそ汁(芋・生・えのき)	◎学乳、ちりめん、たまご、豚肉、生揚げ、白みそ、赤みそ	米、押麦、ごま油、砂糖、油、★白いりごま、じゃがいも	こまつな、玉葱、もやし、にんにく、しょうが、にんじん、だいこん、えのきたけ	723 kcal 34.9 g 25.3 g 3.1 g
28 火	パエリア	○	ジャーマンポテト レンズ豆のスープ	◎学乳、鶏肉、★冷凍むきえび、★いか、ベーコン、レンズまめ	米、押麦、オリーブ油、油、じゃがいも	にんにく、にんじん、玉葱、ぶなしめじ、トマトピューレ、ピーマン、パセリ、キャベツ、こまつな	729 kcal 34.4 g 18.4 g 2.6 g
29 水	焼きカレーパン	○	野菜のスープ煮 パインゼリー	◎学乳、大豆、豚肉、豚レバー、鶏肉、Fe入りロングフランクフルト、うずら卵水煮、パールアガー	◎パン、油、◎バター、小麦粉、パン粉、じゃがいも、砂糖	玉葱、にんじん、しょうが、にんにく、キャベツ、冷凍ホールコーン、パインジュース、パイン缶	797 kcal 36.6 g 28.9 g 2.8 g
30 木	ごはん	○	和風豆腐ハンバーグ 辛し和え みそ汁	◎学乳、豚肉、豚レバー、鶏肉、木綿豆腐、芽ひじき、たまご、油揚げ、わかめ、白みそ、赤みそ	米、パン粉、油、砂糖、でんぷん、じゃがいも	ねぎ、にんじん、玉葱、干し椎茸、キャベツ、もやし、こまつな、だいこん、えのきたけ	736 kcal 31.3 g 19.3 g 2.7 g
31 金	麦ごはん	○	にぎすの磯辺揚げ 切り干し大根のハリハリ和え すまし汁	◎学乳、にぎす、たまご、あおのり、鶏肉、油揚げ、わかめ	米、押麦、でんぷん、小麦粉、砂糖、ごま油、★白いりごま、油、じゃがいも	しょうが、切干しだいこん、もやし、こまつな、にんじん、だいこん、干し椎茸	768 kcal 33.2 g 22.9 g 2.4 g

今月の給食目標 **朝ごはんを脳と体にスイッチオン!**



朝食の大切さを知ろう!

朝起きた時の脳と体は、エネルギーが切れた状態になっています。それが、朝ごはんを食べることによって、脳や体にスイッチが入ります。そして、体温も上がり、脳にもエネルギーが補給され、脳や体が活動を開始するために目覚めるのです。
しっかり朝ごはんを食べて、脳と体にスイッチを入れましょう!