

2024

# 10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 火	チンジャオロースー丼	○	春雨スープ 果物(巨峰)	豚肉, 鶏肉	◎学乳	米, 米粒麦, だんご ん, 砂糖, はるさめ	サラダ油, ごま油	ピーマン, にんじん, こまつな	にんにく, しょうが, たけのこ, 玉葱, もやし, 干し椎茸, 長ねぎ, 巨峰	720 kcal 26.9 g 20.4 g 2.6 g	
2 水	ごはん	○	魚のチリソース もやしのナムル みそ汁	もうかさめ, 生揚げ, 白みそ, 赤みそ	◎学乳	米, だんごん, 米粉, 小麦粉, 砂糖, じゃがいも	ごま油, ★白いりご ま	にんじん, こまつな	しょうが, にんにく, 長ねぎ, もやし, きゅう り, だいこん, えの きたけ	802 kcal 31.0 g 26.1 g 2.3 g	
3 木	わかめラーメン	○	ジャンボ餃子 野菜の辛子和え	豚肉, 大豆ミート	◎学乳, わかめ	蒸し中華めん, 砂糖, だんごん, ぎょうざ の皮	油, ごま油, ★白いり ごま	にら, こまつな, にん じん	メンマ, 長ねぎ, キャ ベツ, しょうが, にん にく, もやし	693 kcal 29.4 g 23.5 g 3.7 g	
4 金	ごはん	○	チキンアドボ ツナとわかめのサラダ タホ <b>フィリピン給食</b>	鶏肉, ツナオイル漬 け, 絹ごし豆腐	◎学乳, わかめ	米, じゃがいも, 砂糖, 黒砂糖, タピオカ	油	こまつな, にんじん	にんにく, 玉葱, もやし	847 kcal 32.0 g 25.6 g 2.2 g	
7 月	麦ごはん	○	和風豆腐ハンバーグ 野菜の磯辺和え けんちん汁	豚肉, 豚レバー, 鶏 肉, 木綿豆腐, たまご	◎学乳, 芽ひじき, 刻 みのり	米, 米粒麦, ◎パン 粉, 砂糖, こんにゃく	油, ごま油	にんじん, こまつな	万能ねぎ, 玉葱, 干し 椎茸, もやし, キャベ ツ, だいこん, ごぼ う, 長ねぎ	654 kcal 27.1 g 18.7 g 2.2 g	
8 火	ガーリックトースト	○	鶏肉と豆のトマト煮 バリバリサラダ	鶏肉, ひよこまめ, い んげんまめ	◎学乳	食パン, じゃがいも, 小麦粉, 砂糖, ワンタ ンの皮	◎バター, 油, ごま油	パセリ, にんじん, ト マト缶詰	にんにく, しょうが, 玉葱, エリンギ, キャ ベツ, もやし, きゅう り	695 kcal 29.0 g 30.0 g 2.9 g	
9 水	わかめごはん	○	鮭のサザレ焼き 辛子和え みそ汁	鮭, 生揚げ, 白みそ, 赤みそ	◎学乳, 炊きこみわ かめ, わかめ	米, 米粒麦, ◎パン粉 	★白いりごま, マヨ ネーズ	こまつな, にんじん	キャベツ, もやし, だ いこん, えのきたけ, 玉葱	742 kcal 35.8 g 23.5 g 2.7 g	
10 木	ドライカレー	○	たまごと小松菜のスープ フルーツヨーグルト	鶏肉, レンズまめ, 大 豆, ベーコン, たまご	◎学乳, ◎粉チーズ, ◎フルーツヨーグルト(学 乳)	米, 米粒麦, 小麦粉, だんごん, 砂糖	油, ◎バター	にんじん, トマト缶 詰, こまつな	玉葱, セロリー, にん にく, しょうが, えの きたけ, パイン缶, 黄 桃缶, みかん缶	818 kcal 30.2 g 23.5 g 2.9 g	
11 金	さんまのひつまぶし	○	豆腐のサラダ みそ汁	さんま, たまご, 木綿 豆腐, 油揚げ, 白み そ, 赤みそ	◎学乳, カットわか め	米, 米粒麦, だんご ん, 小麦粉, 砂糖, じゃがいも	揚げ油, ★白いりご ま, サラダ油	万能ねぎ, にんじん, こまつな	しょうが, キャベツ, 冷凍ホールコーン, もやし, 玉葱, だいこ ん, えのきたけ	811 kcal 28.1 g 32.7 g 3.1 g	
15 火	けんちんうどん	○	小魚の香味揚げ みたらし団子	鶏肉, 油揚げ, こま い, 絹ごし豆腐	◎学乳	冷凍うどん, こんに ゃく, 小麦粉, 米 粉, 白玉粉, 上新粉, 砂糖, だんごん	ごま油, ★白いりご ま, ★白すりごま	にんじん, こまつな	だいこん, ごぼう, 干 し椎茸, 長ねぎ, にん にく, しょうが	692 kcal 28.6 g 21.8 g 1.8 g	
16 水	わかめごはん	○	スパニッシュオムレツ ツナ入りオニオンサラダ 白菜のクリームスープ	たまご, 鶏肉, ツナオ イル漬, ベーコン	◎学乳, 炊きこみわ かめ, ◎調理用牛乳 (学乳), ◎生クリー ム(学乳)	米, 米粒麦, じゃがい も, 砂糖, 小麦粉	★白いりごま, 油, ◎ バター	にんじん, ピーマン	玉葱, キャベツ, きゅ うり, はくさい, にん にく, ぶなしめじ	815 kcal 30.3 g 31.5 g 2.8 g	
17 木	卵ドッグ	○	チリコンカン 豆腐と野菜のスープ	たまご, いんげんま め, 大豆, 豚肉, 大豆 ミート, ベーコン, 木 綿豆腐	◎学乳, ◎フルーツヨー グルト(学乳)	◎無塩パン, じゃがい も, 砂糖	マヨネーズ, 油	パセリ, にんじん, タ カノツメ, トマト缶 詰, こまつな	玉葱, にんにく, キャ ベツ, えのきたけ, も やし	768 kcal 38.1 g 34.3 g 3.3 g	
18 金	麦ごはん	○	韓国風のりふりかけ さばのカレー風味焼き ごま和え かきたま汁	さば, 木綿豆腐, たま ご	◎学乳, 刻みのり	米, 米粒麦, 砂糖, だ んごん	ごま油, ★白いりご ま, ★白すりごま	にんじん, こまつな	にんにく, しょうが, もやし, キャベツ, え のきたけ	717 kcal 34.2 g 27.7 g 2.4 g	
21 月	ごはん	○	のりの佃煮 肉じゃがのカレー風味 野菜のじゃこ浸し	豚肉, 生揚げ, 糸けず り節	◎学乳, のり, ちりめ ん	米, 砂糖, じゃがい も, 糸こんにゃく	サラダ油, ★白いり ごま	にんじん, こまつな	玉葱, 干し椎茸, しょ うが, グリンピース, はくさい, もやし	747 kcal 29.5 g 18.9 g 2.7 g	
22 火	セサミトースト	○	秋のクリームシチュー カミカミサラダ	鶏肉, 鮭, 大豆	◎学乳, ◎調理用牛 乳(学乳), ◎生ク リーム(学乳), か えり煮干	食パン, はちみつ, さ つまいも, 小麦粉, 砂 糖	◎バター, ★白すり ごま, ★白いりごま, 油, ごま油	にんじん, パセリ, こ まつな	玉葱, ぶなしめじ, キャベツ, きゅうり, もやし	814 kcal 34.0 g 38.9 g 2.8 g	
23 水	キムチチャーハン	○	ワンタンスープ おかしな目玉焼き	豚肉, たまご, 鶏肉	◎学乳, 粉寒天, ◎カ ルビス	米, 米粒麦, ワンタン の皮	油, ごま油, ★白いり ごま	にら, にんじん, テン ゲンツアイ, こまつ な	はくさいキムチ, 長 ねぎ, もやし, 干し椎 茸, 万能ねぎ, 黄桃缶	699 kcal 27.0 g 23.5 g 2.8 g	
24 木	ゆかりご飯	○	魚と野菜の揚げ煮 焼肉サラダ <b>野菜の日</b>	もうかさめ, 大豆, 鶏 肉	◎学乳	米, だんごん, じゃがい も, 砂糖	★白いりごま, 油, ご ま油	にんじん, こまつな	しょうが, 玉葱, 干し 椎茸, にんにく, はく さい, もやし, きゅう り	849 kcal 33.7 g 28.7 g 2.4 g	
25 金	ハヤシライス	○	レンズ豆のスープ 果物(りんご)	豚肉, ベーコン, レン ズまめ	◎学乳	米, 小麦粉	油, ◎バター	にんじん, こまつな	にんにく, しょうが, セロリー, 玉葱, ぶな しめじ, グリンピー ス, キャベツ, りんご	752 kcal 24.4 g 23.8 g 2.5 g	
29 火	コシヒカリごはん	○	タレカツ わかめと野菜のあえ物 のっぺい汁 <b>こしひかり給食</b>	鶏肉, 生揚げ	◎学乳, わかめ	米, 小麦粉, ◎パン 粉, 中ざら糖, さとい も, こんにゃく	ごま油	にんじん, こまつな	しょうが, キャベツ, もやし, ごぼう, だ いこん, 干し椎茸, 長 ねぎ	728 kcal 32.0 g 18.1 g 2.4 g	
30 水	栗ご飯	○	ししゃもの磯辺揚げ 茎わかめのきんぴら みそ汁	たまご, 豚肉, 生揚 げ, 白みそ, 赤みそ	◎学乳, ★ししゃも, あおのり, きわか め	米, もち米, 小麦粉, 米粉, 糸こんにゃく, 砂糖	蒸しぐり, ごま油	にんじん, こまつな	しょうが, ごぼう, だ いこん, えのきたけ, 玉葱	703 kcal 26.5 g 25.4 g 3.2 g	
31 木	黒砂糖パン	○	かぼちゃのクリーム煮 和風サラダ かぼちゃケーキ <b>ハロウィン献立</b>	鶏肉, 調整豆乳, ツナ 水煮, 豆乳	◎学乳, ◎調理用牛 乳(学乳), ◎生ク リーム(学乳), わ かめ	◎ミルクパン, 小麦 粉, 砂糖, 米粉	油, ◎バター	かぼちゃ, にんじん, かぼちゃ	玉葱, ぶなしめじ, きゅうり, もやし	734 kcal 26.0 g 29.0 g 2.6 g	

\* 食材の仕入れ、学校行事などにより、献立を変更することがあります。

今月の給食目標

**生活習慣病について知ろう**



## 生活習慣病って何？

運動不足や夜型生活、食べすぎや、脂質・塩分・糖分のとりすぎなどの生活習慣が続くことで肥満を招いたり、やがて高血圧、糖尿病、動脈硬化、心臓病、がんなどを引き起こすことがあります。このように生活習慣が原因のひとつにもなることから、生活習慣病といわれるようになりました。

