

2024



# 11月 予定献立

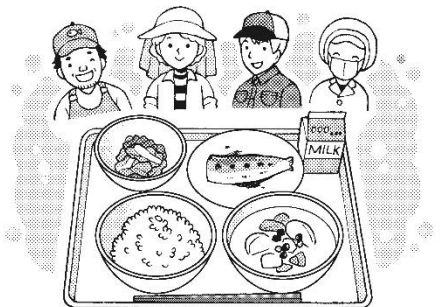
足立区立第十四中学校  
校長 塚原 洋  
栄養教諭 庄司 梓

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		E値キー		
						たんぱく質	脂質	食塩相当量		
1 金	豚キムチ丼	○	トックスープ ミルク（もも）	豚肉、鶏肉	◎学乳、◎調理用牛乳（学乳）、パルプアガー	米、米粒麦、砂糖、トック	ごま油	にんじん、にら、こまつな	にんにく、玉葱、しめじ、長ねぎ、はくさい、キムチ、もやし、干し椎茸、ねぎ、黄桃缶	739 kcal 28.3 g 20.1 g 2.9 g
5 火	ポテサラトースト	○	豆腐のサラダ ABCマカロニスープ	ツナオイル漬け、木綿豆腐、ベーコン	◎学乳、◎ピザチーズ	◎胚芽食パン、じゃがいも、砂糖、マカロニ	マヨネーズ、油	パセリ、にんじん、こまつな	玉葱、キャベツ、冷凍ホールコーン、もやし	706 kcal 29.0 g 31.7 g 2.3 g
6 水	ねぎ塩豚丼	○	カミカミサラダ 果物（りんご）	豚肉、大豆	◎学乳、かえり煮干	米、米粒麦、でんぶ、砂糖	ごま油、油、★白いりごま	にら、こまつな、にんじん	長ねぎ、にんにく、もやし、玉葱、レモン汁、キャベツ、きゅうり、りんご	721 kcal 28.8 g 26.3 g 2.0 g
7 木	こぎつねご飯	○	鮭のちゃんちゃん焼き 白菜汁 <b>野菜の日</b>	鶏肉、油揚げ、鮭、白みそ、生揚げ	◎学乳	米、砂糖	◎バター	にんじん、ほうれんそう	キャベツ、えのきたけ、冷凍ホールコーン、玉葱、はくさい、だいこん	705 kcal 39.2 g 22.6 g 2.9 g
8 金	ミートソーススパゲッティ	○	青のりポテト 野菜スープ	豚肉、豚レバー、大豆、ベーコン	◎学乳、◎粉チーズ、あおのり	スパゲッティ、小麦粉、砂糖、じゃがいも	油	にんじん、トマト缶詰、こまつな	玉葱、にんにく、セロリ、キャベツ	765 kcal 32.3 g 27.8 g 3.4 g
13 水	小松菜チャーハン <b>小松菜給食</b>	○	豆腐スープ 小松菜の蒸しケーキ	★冷凍むきえび、たまご、ベーコン、木綿豆腐	◎学乳、ちりめん、◎ブレンゾーグルト（学乳）	米、米粒麦、砂糖、小麦粉、◎チョコチップ	ごま油、★白いりごま、油	こまつな、にんじん	ねぎ、だいこん、もやし、えのきたけ	723 kcal 27.3 g 26.4 g 2.7 g
14 木	焼きそばパン	○	レバポテビーンズ にらたまスープ	豚小間、豚レバー、大豆、木綿豆腐、たまご	◎学乳	◎無塩パン、蒸し中華めん、でんぶ、じゃがいも、砂糖	油	にんじん、にら	キャベツ、しょうが、もやし、えのきたけ	788 kcal 35.6 g 30.1 g 2.9 g
15 金	麦ごはん	○	ちりめんカレーふりかけ 魚のねぎみそ焼き 辛子和え みそ汁	粉かつお、さば、赤みそ、生揚げ、白みそ	◎学乳、ちりめん、あおのり、カットわかめ	米、米粒麦、じゃがいも	★白いりごま	こまつな、にんじん	長ねぎ、キャベツ、もやし、だいこん、えのきたけ	725 kcal 37.1 g 25.3 g 3.3 g
18 月	わかめごはん	○	五目卵焼き 明日葉ツナ和え みそ汁	たまご、鶏肉、ツナオイル漬け、生揚げ、白みそ、赤みそ	◎学乳、炊きこみわかめ、カットわかめ	米、米粒麦、砂糖	★白いりごま、油	にんじん、あしたば	たけのこ、干し椎茸、ねぎ、キャベツ、もやし、だいこん、えのきたけ	703 kcal 31.2 g 26.0 g 2.8 g
19 火	黒砂糖パン	○	白身魚のトナリズ 焼き マセドアンサラダ トマトとたまごのスープ	スズキ、ベーコン、たまご	◎学乳、◎ピザチーズ、◎サラダチーズ	◎黒砂糖パン、パン粉、じゃがいも、砂糖	サラダ油	トマト缶詰、にんじん、こまつな	にんにく、きゅうり、冷凍ホールコーン、玉葱	672 kcal 38.1 g 27.1 g 3.3 g
20 水	麦ごはん	○	揚ジャガ芋と鶏肉の煮物 ごま和え 果物（みかん）	鶏肉、生揚げ	◎学乳	米、米粒麦、じゃがいも、こんにやく、砂糖、でんぶ	油、★白すりごま	にんじん、こまつな	玉葱、たけのこ、干し椎茸、しょうが、キャベツ、もやし、みかん	809 kcal 29.7 g 26.5 g 2.2 g
21 木	味噌ラーメン	○	小魚の香味揚げ 和風サラダ	豚肉、赤みそ、にぎす	◎学乳、わかめ	蒸し中華めん、小麦粉、でんぶ、米粉、しらたき、砂糖	油、ごま油、★白すりごま	にんじん、にら	玉葱、もやし、冷凍ホールコーン、にんにく、しょうが、ねぎ、キャベツ	738 kcal 33.7 g 25.2 g 3.1 g
22 金	チキンカレーライス	○	たまごとわかめのスープ フルーツヨーグルト	鶏肉、木綿豆腐、たまご	◎学乳、カットわかめ、◎ブレンゾーグルト（学乳）	米、米粒麦、じゃがいも、はちみつ、小麦粉、でんぶ、砂糖	油、◎バター	にんじん、タカノツメ、こまつな	にんにく、しょうが、玉葱、ぶなしめじ、セロリ、みかん缶、パイナップル缶、黄桃缶	791 kcal 30.8 g 24.6 g 2.2 g
25 月	チリビーンズライス	○	ミモザサラダ ミルクティープリン	豚肉、豚レバー、いんげんまめ、大豆ミート、ハム、たまご	◎学乳、パルプアガー、◎調理用牛乳（学乳）、◎生クリーム（学乳）	米、米粒麦、じゃがいも、小麦粉、砂糖	油、◎バター	にんじん、タカノツメ、トマトジュース	玉葱、にんにく、しょうが、セロリ、キャベツ、きゅうり、もやし	813 kcal 32.0 g 27.9 g 2.4 g
26 火	ビスキュイパン	○	コーンシチュー ツナとわかめのサラダ	鶏こま肉（皮付き）、ツナオイル漬け	◎学乳、◎調理用牛乳（学乳）、◎生クリーム（学乳）、わかめ	◎コッペパン、砂糖、小麦粉、じゃがいも	◎バター、油	にんじん、パセリ	玉葱、ぶなしめじ、冷凍ホールコーン、クリームコーン、もやし、きゅうり	791 kcal 27.4 g 35.5 g 3.2 g
27 水	ごはん	○	魚の竜田揚げ 切干大根の含め煮 みそ汁	もうかさめ、油揚げ、生揚げ、白みそ、赤みそ	◎学乳	米、小麦粉、でんぶ、米粉、砂糖、じゃがいも	ごま油	にんじん、こまつな	しょうが、切干しいんげん、干し椎茸、だいこん、玉葱	754 kcal 30.9 g 27.8 g 2.4 g
28 木	わかめごはん	○	小松菜と豚肉の卵炒め 沢煮椀 スイートポテト	豚肉、たまご、鶏肉、油揚げ	◎学乳、炊きこみわかめ、◎生クリーム（学乳）、◎調理用牛乳（学乳）	米、米粒麦、でんぶ、さつまいも、砂糖	★白いりごま、油、ごま油、◎バター	こまつな、にんじん	玉葱、ぶなしめじ、にんにく、だいこん、干し椎茸、ごぼう、長ねぎ	776 kcal 31.1 g 25.9 g 2.2 g
29 金	麻婆豆腐丼	○	春雨サラダ 卵スープ	豚肉、豚レバー、木綿豆腐、赤みそ、ベーコン、たまご	◎学乳	米、米粒麦、砂糖、でんぶ、緑豆はるさめ	油、ごま油、★白いりごま、★テンメンジャン	にんじん、にら、こまつな	しょうが、にんにく、ねぎ、玉葱、椎茸、たけのこ、もやし、きゅうり、キャベツ	761 kcal 31.1 g 26.6 g 3.5 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。

## 給食は多くの人に支えられています

給食がわたしたちのところに届くまでに、多くの人がかかわっています。魚をとったり、牛や豚などを育てたり、米や野菜をつくらたりする人、食べ物を運んだり売ったりする人、給食の献立を考える人、献立をもとに給食をつくる人などです。これらの人たちの苦勞や努力を支えられて、わたしたちは、給食を食べることができま。



今月の給食目標

感謝して食べよう

